

Constanța Popovici

**cosmetică
și
turism**

CONSTANȚA POPOVICI

COSMETICĂ ȘI TURISM

Editura Sport-Turism
București, 1980

PREFAȚĂ

Titlul acestei lucrări îmbină două noțiuni ce ar părea complet disparate, incapabile de a se alătura, de a sugera o relație cu finalitate reală; și totuși, turismul, înțeles ca mișcare, ca detectare a noului, cu reflectare psihică în efortul fizic realizat, este o condiție, putem spune, din cele necesare unui organism pentru a se încadra în ceea ce de milenii realizează cosmetica: un fizic agreabil, sănătos, exprimat de un facies ce sugerează sănătatea, efortul fizic dozat, îngrijit, corectînd urmările provocate de o viață sedentară, fadă, lipsită de idealuri, cu orizontul larg la propriu și la figurat, deschis de desfătarea psihică a împlinirii unui ideal vechi al omului, cunoașterea lumii reale.

Cartea atinge, în treacăt, noțiuni care se ocupă de procesul fiziopatologic ce duce la îmbătrînirea și reînnoirea celulară, unele considerații asupra pielii ce exprimă pe înțeles larg calitățile și, ceea ce se știe mai puțin, funcțiile pielii; dar obiectivul principal al lucrării începe să se contureze odată cu clasificarea și descrierea variatelor aspecte ale tenului, diferitele măști ce trebuie aplicate, creme, demachiante, deosebit de interesantele tratamente externe preparate cu produse vegetale, la îndemîna oricui, măsurile de menajarea și punerea în evidență a ochilor, gurii, dinților, gâtului, decolteului, mîinilor, unghiilor, părului. Demne de re-mărcat sînt procedeele simple dar practice, indicate pentru ameliorarea calității pielii, combaterea ridurilor și regenerarea organismului. De asemenea, abordarea unor probleme deosebit de utile, ca celulita și combaterea ei, cura de slăbire rațională și eficientă, efectul

agenților fizici asupra pielii feței, prevenirea efectului nociv, speculara efectelor lor favorabile etc.

Revenind la aparent paradoxala asociere inițială, apar cu mare utilitate sfaturile pentru o vacanță plăcută la munte, gama acestora extinzându-se de la sfaturile igieno-dietetice la cele cosmetice.

De asemenea „Vacanța la mare” pune în lumină procedee practice pentru o odihnă plăcută și eficientă pe litoral, păstrînd, în același timp, o piele suplă, frumos bronzată, îngrijită, bineînțeles neuitînd cadrul vestimentar și cosmetic.

Autoarea ajunge la un capitol important în viața femeii, vîrsta — respectiv de 40 de ani — îndemnînd ca sub titlul de cosmetică să se înțeleagă modul de a contempla vîrsta nu ca ceva amenințător, ci un „ce” plin de promisiuni, de a crea un permanent țel vieții prin activitate, mișcare, ținută și îngrijire sub toate aspectele — ceea ce constituie un punct de vedere extrem de util celor vizate și care vor să rețină ceva din această carte.

Totodată deosebit de semnificativă este conduita alimentară pentru menținerea frumuseții, tonusului și vitalității. Alimentația trebuie să fie bine dozată, adecvată activității, sezonului, însoțită de resursele corectoare ale metabolismului diferitelor cereale de plante. Trecînd la partea a doua a lucrării „Cosmetică și turism”, apreciem expunerea avantajelor călătoriilor cu automobilul, condițiile create de această posibilitate, dar și condițiile pe care trebuie să le îndeplinească o femeie pentru a rămîne totuși avantajată de aceste călătorii (coafură, ten, fard, diferitele metode de îngrijire a feței, ochilor, gurii, mîinilor, gîtului, unghiilor, picioarelor).

Urmează tot atît de folositoare sfaturi pentru călătoriile cu avionul sau cu trenul, avantaje și condiții pentru aceste împrejurări, precauții și mai ales pregătirea ținutei, îngrijirea tenului. Călătoria cu vaporul este mai pretențioasă; autoarea se gîndește și la pregătirea femeii pentru această împrejurare, mai bine-

zis la îngrijirea tenului și a ținutei, ajungînd pînă la cele mai mici amănunte.

În încheiere, nu este neglijat nici machiajul cu variantele lui, considerat o mică școală pentru toate figurile, împrejurările, pentru orele din zi și de seară, asociat cu variațiile de toalete, parfumuri și alte amănunte din viața atît de complicată a unei femei din zilele noastre, care este și profesionistă, și soție, și mamă și împletește toate aceste roluri și cu o activitate social-obștească.

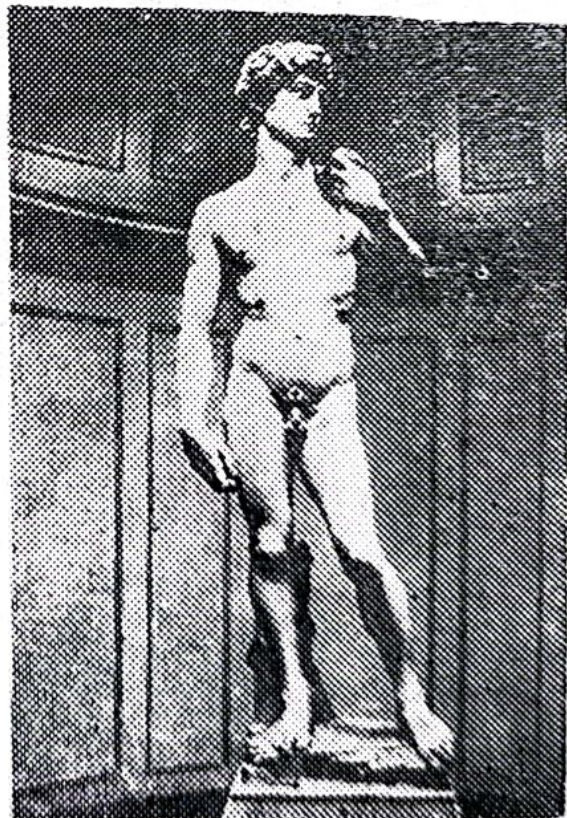
Consider lucrarea un îndreptar foarte util pentru femei, mai ales în această formă de asociere cu unul din actualele mijloace de recreare, turismul, atît de dezvoltat în zilele noastre.

Medic primar dermatolog,
doctor în științe medicale
Constanța Ene-Popescu

Cîteva
noţiuni generale de cosmetică

Atît timp cît natura este expresia adevărului și a frumuseții, simțul frumosului va exista în fiecare om. El caracterizează și va caracteriza din ce în ce mai mult femeia al cărei potențial spiritual se conjugă cu un simț estetic deosebit de dezvoltat.

În orice împrejurare, în orice postură s-ar afla ea: mamă, gospodină, cu întreaga energie morală, femeia aduce și trebuie să aducă în viață ordine, culoare, gingășie și frumusețe. Angrenată în viața socială ea are nevoie nu numai de sănătate, ci și de frumusețe, factor important în definirea personalității sale.



Aspectul inestetic al obrazului unei fete aflată în pragul adolescenței sau al femeii la vârsta maturității poate fi corectat prin cosmetică — artă care stimulează frumusețea, cu ajutorul tratamentelor igienice preventive și curative și al măsurilor de corectare și modelare a trăsăturilor, precum și prin folosirea produselor speciale de cosmetică, pe care industria chimică și farmaceutică le pune la dispoziția solicitanților: creme, rujuri, demachiante, farduri și esențe.

Folosindu-se de aceste posibilități, femeia poate să-și păstreze tonusul moral, să-și cultive frumusețea fizicului și farmecul personal, rămânând ea însăși în cămin, la slujbă sau în călătorii. Astfel, prin înfățișarea sa fizică, ea nu va face un dezacord estetic în armonia generală a vieții.

Primele îngrijiri se vor adresa pielii și tenului — cartea de vizită a fiecărei femei. Așa se vor evita deprimările psihice, complexe și se va păstra, ba chiar se va îmbunătăți ritmul muncii sale.

Pielea



Chiar dacă întrunește canoanele de proporție și zveltețe a trupului, de finețe a trăsăturilor, ori de bogăție și culoare a părului, femeia nu poate fi cu adevărat frumoasă dacă nu are un ten curat, cu o piele catifelată și netedă.

Pentru a realiza acest deziderat este necesar să fie cunoscute temeinic structura pielii, reacțiile ce pot surveni datorită factorilor diverși interni sau externi, precum și măsurile, cu caracter preventiv sau curativ, ce se impun în scopul menținerii unui ten fraged, în relație de armonie cu întreaga noastră ținută estetică.

Iată de ce chiar la începutul considerațiilor generale despre cosmetică se cer a fi consemnate și explicate principalele noțiuni privind anatomia pielii.

Pielea sau *tegumentul* constituie învelișul exterior, elastic și impermeabil al trupului — ultimul înveliș de la supra-

față al corpului nostru. Ea este așezată pe mușchi și țesuturi ca o îmbrăcăminte protectoare, încît, chiar la o simplă și fugară privire a ei, indică starea normală sau anormală a organismului omenesc, reflectă și înregistrează, ca un veritabil seismograf, efectele metabolice și endocrine.

Pielea este considerată o glandă endocrină cu funcție secretorie și excretorie, favorizînd procesul de refacere a celulelor (metabolism cutanat) și avînd atît proprietatea de a absorbi diferite substanțe, cît și pe aceea, extrem de importantă, de a regla căldura corpului.

Suprafața pielii este de circa 1,60 m², iar grosimea ei nu depășește, de obicei, 1—5 mm, în funcție de natura biologică a individului și în funcție de sex.

Pielea accentuează aspectul estetic al trupului, dar totodată — din cauza extremei sale sensibilități — este un organ foarte fin al pipăitului. În procesele metabolice, ea fabrică melanina (pigmentul), histamina și vitamina D. Absoarbe ușor substanțele prezentate sub formă gazoasă.

Pielea este ca o sonerie de alarmă a organismului. Ea reacționează la o alimentație nepotrivită, la variațiile bruște de climă, la boli, stressuri, la mari oboseli etc. Toate acestea îi influențează negativ calitatea și prospețimea, o usucă sau o îngrașă, o întunecă sau o pătează.

În situațiile cînd psihicul omenesc este el însuși stimulat de factori deosebiți, cum ar fi marile bucurii, pielea — dimpotrivă — capătă strălucire și transparență. De aceea, se poate spune că, de fapt, tegumentul nu trebuie privit „doar ca simplu înveliș de la suprafață al corpului nostru”, ci ca un organ cu o activitate vitală și complexă, care îndeplinește multiple funcții biologice.

Structura acestui organ — adevărată oglindă a stării psihice și fizice a organismului — are trei straturi principale :

Epiderma — partea de la suprafață ;

Derma -- partea interioară care o alimentează ;

Hipoderma — sau stratul subcutanat.

Cele trei straturi principale ale pielii se compun, la rîndul lor, din alte straturi. *Epiderma* are în alcătuirea sa *stratul bazal sau germinator* situat deasupra dermei, avînd celule care, în funcție de rasă și de condițiile mediului înconjurător, conțin cantități variabile de pigment melanic. *Stratul spinos Malpighi*, cu celule poliedrice, care în eliminarea lor spre suprafață se keratinizează. *Stratul granulos*, care are unul pînă la cinci rînduri de celule plate, conținînd keratohialină. *Stratul lucid*, cu un conținut de eleidină — o substanță grasă provenită din degradarea keratohialinei, care face epiderma suplă și impermeabilă. *Stratul cornos*, cel mai gras, cu grăsimea epidermică paraleidina și keratina, o proteină care are sulf, ceea ce o face să fie rezistentă și elastică. *Stratul disjunctiv* sau descuamant format din celule consumate care se descuamează (exfoliază) și cad.

Epiderma conține, de asemenea, canale de excreție ale glandelor sudoripare, ramuri nervoase și fire de păr.

Derma, cel de-al doilea strat principal al tegumentului, este așezată sub epidermă, este mai groasă decît aceasta și conține țesut conjunctiv ; în ea se află corpusculii tactili și rădăcinile perilor.

Derma este alcătuită din două straturi : *stratul papilar*, dispus pe membrana bazală, unde se găsesc receptori nervoși și vasele capilare sanguine. *Stratul reticular*, mai interior, cu vase de sînge, glande sebacee și glande sudoripare.

Hipoderma sau stratul subcutanat este cel mai adînc, fiind formată din țesut conjunctiv lax, bogată în celule adipoase, ea constituind depozitul de grăsime al pielii. În stratul subcutanat se află partea secretorie a glandelor sudoripare, nervii cutanați, receptorii nervoși, rețeaua musculară subcutanată și foliculii piloși.

Culoarea pielii

Element deosebit de important în estetica de ansamblu a corpului omenesc, culoarea pielii este condiționată

de proporția pigmentilor care o compun sau, mai exact spus, de amestecul culorilor aflate în țesuturile superficiale ale ei. În funcție de acest amestec, pot fi distinse, în ceea ce privește tegumentul, culorile *galben*, *alb*, *negru* sau *brun închis* și *roșu*. Culoarea galbenă este culoarea proprie a pielii. Ea este, de fapt, culoarea stratului cornos, determinată de prezența carotinei (pigmentul galben), mai cu seamă în porțiunile cu mai mare grosime și în hipodermă.

Keratohialina, o substanță aflată în straturile superioare ale epidermei (în stratul granulos), determină culoarea albă, în timp ce negrul sau brunul închis se datorește melaninei din unele celule ale epidermei. Pielea roșie, extrem de subțire și transparentă, lasă să se vadă sîngele care alimentează globulele roșii.

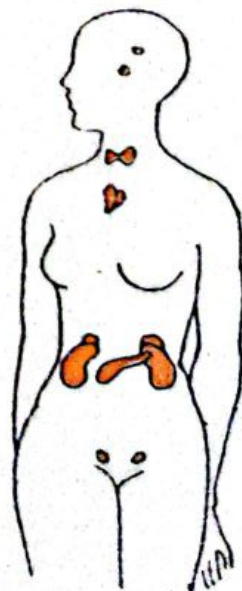
Dacă într-un organism sănătos proporția pigmentilor ce marchează culoarea pielii este una normală, trebuie arătat că în anumite boli culoarea tegumentului este influențată nemijlocit de natura bolilor respective. Așa, de exemplu, coloritul pielii se modifică din cauza pigmentilor biliari (în hepatite), dar și din cauza unor boli ale inimii, boli infecțioase, sau ale organelor hemato-poetice. Se înțelege de la sine că oamenii care lucrează în medii unde se folosesc substanțe chimice resimt și ei o anumită schimbare a nuanței față de culoarea obișnuită a pielii, cea determinată — cum am arătat — de proporția normală a celor patru componente tincturali.

Glandele endocrine

Glande cu secreție internă, ele își varsă produsul — hormonii — direct în sînge.

Cele mai importante glande endocrine, avînd legătura directă cu pielea și influențînd-o cu secrețiile lor, sînt :

— *glanda hipofiză* ;



- *glanda epifiză* ;
- *glanda tiroidă* (paratiroidele) ;
- *glandele suprarenale* ;
- *glandele sexuale*.

Glanda hipofiză este așezată în cutia craniană, pe șaua turcească. Ea stimulează toate glandele endocrine, secretă diverși hormoni și ajută, între altele, procesul de creștere. La vârsta pubertății, la fel ca tiroida — are un rol deosebit, stimulând creșterea prin hormonul numit *somatotrop*.

Glanda epifiză este formată îndeosebi din celule mari, cu nucleu veziculos. Ea mai poartă și numele de glandă pineală.

Glanda tiroidă îndeplinește nenumărate funcții. Dintre ele trebuie amintită cea care stabilește controlul metabolismului. Când glanda tiroidă activează „în exces”, se produce fenomenul numit hipertiroidism, iar când lucrează sub normal, organismul omenesc este predispus la hipotiroidism.

Disfuncția tiroidiană influențează profund aspectul pielii, care, din această cauză, poate fi uscată sau grasă. Când glanda tiroidă funcționează normal, se poate vorbi de existența unui echilibru în organism, de dezvoltarea lui proporțională, căci tiroida tonifică nervii și stimulează inteligența. O consecință a dezechilibrului glandei tiroide este gușa. Boala aceasta este frecventă mai ales în regiunile de munte, unde se resimte, de obicei acut, lipsa iodului. Populația din aceste regiuni suferă de gușă endemică. De aceea i se recomandă o alimentație bogată în iod (sfecclă, usturoi, ceapă, spanac, gălbenuș de ou, pește, crustacee, pere, ananas, fragi, căpșuni, alge).

Glandele suprarenale sînt așezate deasupra rinichilor. Ele sînt în corelație cu celelalte glande endocrine, secretînd o serie de hormoni foarte importanți.

Glandele sexuale au doi hormoni: *foliculina*, care influențează calitatea tenului și sistemul nervos; și *progesteronul*, care influențează procesul de procreație a femeii.

Glandele pielii

Glandele sînt organe de origine epitelială, care produc o secreție. Pielea are și ea asemenea organe cu celule glandulare, ce elaborează *glandele sebacee* și *glandele sudoripare și fanerele* : unghiile și părul. Glanda sebacee se găsește în dermă și se înfățișează ca un ciorchine umflat la vîrf (acini). În interiorul acinilor se află celulele care se distrug, lăsînd o substanță grasă numită *sebum*. Glanda sebacee, prin canalul său excretor, hrănește părul cu grăsime. Este o glandă holocrină. Distrugîndu-și celula, produce secreția de grăsime și-și creează celule noi.

Glanda sebacee este foarte activă la pubertate, dar funcția ei îmbătrînește odată cu vîrsta. Ca urmare a acestui proces, obrazul se deshidratează.

Glandele sudoripare sînt situate în stratul subcutanat și în dermă. Forma lor este tubulară încolăcită cu un canal din altă celulă, prin care secretă o substanță — sudoarea — care se elimină la suprafața pielii printr-un orificiu numit por. Porii sînt răspîndiți pe toată suprafața pielii, în afară de gură (buze).

Specialiștii consideră că numărul aproximativ al glandelor sudoripare urcă la 3 000 000, prezența lor făcîndu-se simțită în regiunile pielii, ca : fruntea, obrații, gîtul, pieptul și abdomenul, partea exterioară a antebrațului, palmele, partea de deasupra piciorului, talpa piciorului.

Anexele pielii

Din piele se diferențiază unele formațiuni speciale — anexe ce pot fi ușor observate — de natură cornoasă și care poartă denumirea de fanere cutanate. Fanerele cutanate sînt *părul* și *unghiile*.

Părul (pilus), aflat la suprafața tegumentului, mai dens în cîteva regiuni (cap, subsuori, piept și față la bărbați), este o formație epitelială cornoasă filiformă, cilindrică și flexibilă. Porțiunea liberă poartă denumi-

rea de tulpina părului, iar cea implantată în tegumente — rădăcina părului.

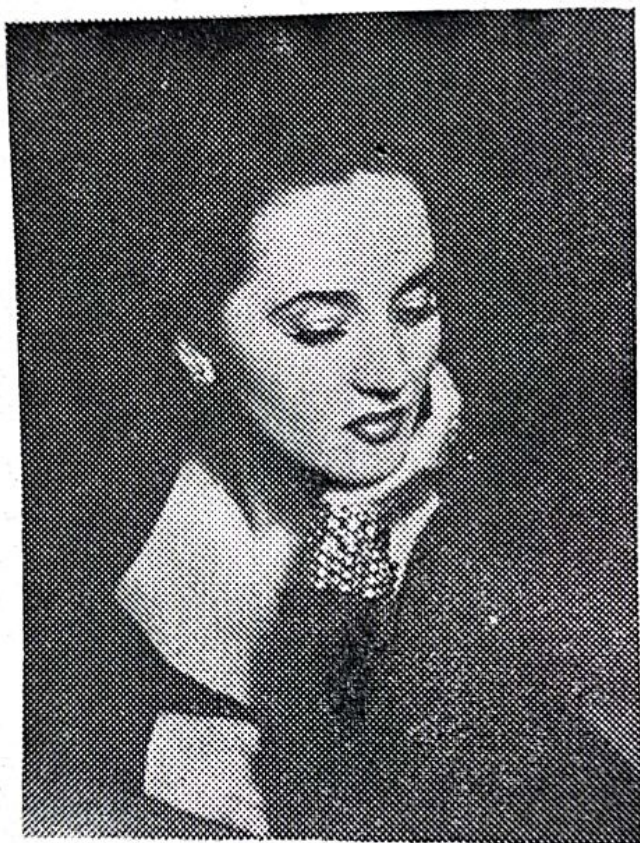
Părul capilar constituie o adevărată podoabă, atât pentru femei, cât și pentru bărbați. Îngrijirea lui — pentru majoritatea oamenilor — este o preocupare constantă, care trebuie să se manifeste încă de la o vîrstă tînră. E bine să se știe, de aceea, că părul cu care ne naștem persistă pînă la anii pubertății, cînd este înlocuit cu fire mai puternice, care, și ele, pînă în jurul vîrstei de 40 de ani, se schimbă de cîteva ori. Începînd de la această vîrstă, rezistența părului slăbește sensibil din cauza atrofierii papilelor. La bărbați, mai ales, degradarea podoabei capilare determină procesul numit *calviție* (chelie), care poate fi parțială sau totală.

Culoarea părului — blond, șaten, negru sau roșcat — este în legătură directă cu pigmenții tinctoriali care determină și culoarea pielii. Dealtfel, și părul, ca anexă a pielii, reacționează în funcție de starea organismului. Omul calm, liniștit, ocolit de boli, de șocuri fizice sau psihice, va avea un păr frumos și sănătos, pe cînd persoanele traumatizate, într-un fel sau altul, vor prezenta în cele mai multe cazuri — ca expresie a suferinței lor — un păr puternic marcat, ca înfățișare și rezistență, de suferința generală a fizicului ori psihicului. Se știe, de pildă, că o emoție puternică de durere, de spaimă, o surpriză neașteptată pot cauza o rapidă modificare a culorii părului.



Unghia (unguis) este tot o formație cornoasă, anexă a pielii. Este situată pe partea dorsală a degetelor de la mîini și de la picioare. Ea se compune din *corpul unghiei* (partea vizibilă) și *rădăcina unghiei* (partea acoperită de o cută a tegumentului). Corpul unghiei prezintă o porțiune numită *vîrful unghiei*. Dezvol-

tarea acestuia trebuie supravegheată, așa încît să fie înlăturată (prin tăieri periodice) tendința lui de a crește continuu, mai cu seamă că — în urma studiilor întreprinse de oamenii de știință — s-a constatat că „viteza” de creștere a unghiilor atinge 0,04 mm în 12 ore.



Elisabeta Hereția — Teatrul de Operetă București



Cleopatra Melidoneanu — Teatrul de Operetă București

Partea de tegument care acoperă obrazul se numește ten (de la tinctus=culoare). El îmbracă mușchii fixați prin tendoane și prin oasele feței sau care sînt incluși în piele. Culoarea tenului depinde de pigmenti, iar calitatea lui este determinată de structura dermei, de genetica ei și de felul cum este hrănită de organism. Culoarea tenului mai depinde, de asemenea, de calitatea sîngelui și de glandele cu secreție internă. Un rol

deosebit de important în menținerea stării normale a tenului îl joacă psihicul. În funcție de starea acestuia se prezintă, în cele mai multe cazuri, înfățișarea tenului.

În cele ce urmează vom nota, după lucrările de specialitate, câteva date menite să ofere cunoștințe mai de amănunt privind tenul și modificările acestuia. Tenul poate să-și modifice aspectul din mai multe cauze :

1. alimentația necorespunzătoare structurii organismului ;
2. lipsa mișcării și o respirație insuficientă sau defectuoasă ;
3. insomnii și surmenaj, dereglări glandulare ;
4. lipsa, ori, dimpotrivă, excesul de proteine, de vitamine, glucide și hidrocarburi ;
5. constipație ;
6. stressul psihic (stări nevrotice, melancolie, emoții puternice, tristețe) ; obezitatea, reumatismul, migrenele, stările de vomă, tutunul sau alcoolul în exces.

Este știut că un ten proaspăt constituie expresia echilibrului și a vigoarei organismului, a lipsei de boli din trupul omului.

O femeie care se hrănește prea succulent, piperat și condimentat, sau care fumează și consumă mult alcool are suprafața tenului tumefiată, cu porii deschiși, cu pielea lucioasă și plină de comedoane. Iată de ce recomandăm atât pentru femei, cât și pentru bărbați să ducă o viață ordonată, fără excese de orice fel. Numai așa obrazul se va păstra, ani și ani, proaspăt și strălucitor.

După felul cum se prezintă, tenurile au fost clasificate de medici și cosmeticieni astfel : *normale, uscate, mixte, senile.*

Pentru determinarea naturii tenului este clasică, între altele, proba cu o foiță de hîrtie aplicată peste obraz : dacă nu se pătează foița decît foarte puțin, atunci avem de-a face cu un ten normal ; dacă foița lasă scoame, obrazul este uscat, iar dacă pe foiță se imprimă cumva pete de grăsime, avem de-a face cu un ten gras.

Ce recomandări pot fi făcute cu privire la îngrijirea tenului în tot timpul anului și în vacanțe?

Tenul normal



Ne vom referi, desigur, succint, la situația unui ten normal, care este neutru. El are un aspect sănătos, neted, ca de marmură. Pentru a se îndepărta impuritățile depuse în timpul zilei, ca: praf, fum, microbi, obrazul trebuie să fie seara demachiat cu un lapte demachiant sau cu o cremă grasă. Tenul normal suportă să fie spălat de două ori pe săptămână cu un săpun de toaletă (săpun pentru copii sau de bărbierit). Pentru spălat este indicată apa de ploaie sau apa minerală. Apa de la chiuvetă, datorită faptului că are în conținut calcar și clor, poate produce la tenurile sensibile pete roșii mari sau mai mici, numite *eriteme*. Dacă aceste pete apar, pentru tratarea lor se va spăla obrazul cu ceai de mușetel și se vor aplica câteva comprese cu ceai de nalbă. La sfârșit se va unge cu o cremă hidratantă.

Deseori, fața poate fi înroșită și de soare. Acest fapt dă un aspect mai puțin agreabil tenului, producând totodată arsuri și usturimi. Ele pot fi tratate spălându-ne cu lapte crud sau aplicând comprese cu castraveți proaspeți fie direct, tăiați în felii, fie rași și aplicați pe un tifon.

Tenul uscat

Tenul uscat este mat, parcă fără viață. Se ridează și se cojește ușor. La variațiile de temperatură este extrem de fragil și de sensibil.

Uscăciunea tenului se datorează lenevirii glandelor sebacee, care nu mai elimină secreția de sebum, care dă pielii elasticitatea. De obicei, persoanele blonde și roșcate au un asemenea ten. Pentru înviorarea tenului uscat este necesar să se suprimă cauzele care provoacă uscăciunea lui. Acestea sînt: mesele neregulate, consumarea în cantitate insuficientă a lichidelor ce mențin umiditatea și împiedică deshidratarea, constipația, bolile bilei și ale ficatului, mestecarea slabă a alimentelor greu digestibile, aerul uscat din încăperi, spălarea cu apă prea bogată în calcar, cu apă prea rece sau prea fierbinte, precum și folosirea săpunurilor sicative

Odată cu înlăturarea acestor cauze, prin tratarea medicamentoasă, dacă este cazul, pentru remedierea tenului uscat, facem cîteva recomandări cu caracter general. Ele sînt menite să atragă atenția asupra unor deprinderi foarte ușor de învățat, dar de care depinde — în bună măsură — păstrarea prospețimii tenului chiar în vacanță, indiferent de anotimp sau de locul de petrecere a concediului — vară sau iarnă, munte sau mare :

— spălarea obrazului numai cu apă de ploaie, cu apă minerală sau — dacă acest lucru este imposibil — spălarea lui cu apă fiartă și răcită în care se dizolvă puțin praf de borax sau de bicarbonat (o linguriță la 1 litru de apă) ;

— evitarea folosirii săpunului ; dacă totuși se recurge la el, este indicat săpunul de copii sau cel de bărbierit, insistîndu-se mai ales pe nas și pe bărbie, care sînt de obicei grase ;

— ca demachiante, vor fi preferate laptele de lanolină, uleiul de măsline, uleiul de migdale sau de germene de porumb ; în lipsa lor pot fi utilizate laptele, untul sau untura ;

— cremele de obraz folosite vor fi cele foarte grase, bine hidratate și cu un conținut de vitamine, lăptișor de matcă, colesterol, lecitină și propolis ; pentru cine nu face alergii, utilizarea polenului aduce un conținut de vitamine evident (încercați să vă ungeți de

două-trei ori pe zi ; dar nu țineți crema pe obraz mai mult de 20—30 minute, pentru a nu încărea porii și pentru a nu împiedica pielea să respire) ;

— este recomandabilă evitarea întrebuițării glicerinei concentrate sau a loțiunilor alcoolice degresante cu un procent prea mare de glicerină sau alcool. Crema aleasă va fi bine masată pe obraz, dar printr-un efleuraj delicat, în direcția mușchilor, pentru a pătrunde repede în piele și pentru a se evita bruscarea mușchilor al căror tonus poate fi afectat în cazul unor fricțiuni prea brutale ;

— când efectuați un tratament cosmetic la un cabinet de specialitate sau acasă, se recomandă să nu rămâneți mai mult de 10 minute la aburi cu obrazul ;

— vara nu sînt indicate măștile de parafină, deoarece prin căldură produc o transpirație mare și favorizează deshidratarea ;

— când tenul este foarte uscat se recomandă o alimentație bogată în grăsimi și hidrocarbonate, care contribuie la reechilibrarea metabolismului cutanat ;

— întrucît pielea uscată conține un plus de aciditate, adică un pH foarte scăzut, când vă expuneți la soare nu întrebuițați antisolare lichide (au o doză de alcool), ci numai pe cele sub formă de cremă ;

— spălați-vă cît de des cu infuzie de tei și de mușetel, lapte proaspăt, fierț sau nefierț, brînză de vacă proaspătă, sau vara cu pepene galben. Măștile de fructe sînt excelente pentru vitaminizarea și catifelarea obrazului, ele sînt în același timp astringente, tonifiante și combat ridurile ;

— când pielea tenului uscat este iritată sau când provoacă mîncărimi, se recomandă băi parțiale sau totale cu țărițe de grîu (se fierb, 1,600 kg țărițe de grîu în 5 litri de apă timp de 20 de minute, se strecoară, apoi se răcește și se spală fața de cîteva ori pe zi ; apa astfel preparată poate fi turnată și în cada cu apă caldă, cînd se face o baie generală).

După aceste cîteva recomandări generale, dăm mai jos conținutul unor măști sau creme a căror folosire este indicată pentru păstrarea unui ten plăcut.

Tenul gras

Acest ten are un aspect lucios datorită cantității mari de sebum. El prezintă pori dilatați, coșuri și puncte negre (comedoane). Uneori este chiar zgrunțuros, încît pielea apare mult îngroșată și înroșită, lipsită de suplețe și frăgezime.

Cauzele care determină un asemenea aspect al tenului gras sînt: alimentația excesivă și excitantă, alcoolul, diferite boli (printre care și constipația), dereglări endocrine cu originea în pubertate, menopauză, andropauză și tulburări nervoase.

Acneea juvenilă, cea mai cunoscută boală a tenului gras, apare la pubertate, cînd glandele se dezvoltă prea repede și lucrează dezordonat, ritmul de creștere fiind determinat de secrețiile hormonale. Aceste secreții excită glanda sebacee, care elimină în exces sebumul, creînd o serie de neplăceri de ordin fizic și estetic.

Pe un ten gras, praful și microbii își găsesc un mediu ideal. De aceea este indicată o cît mai riguroasă igienă a feței. În primul rînd se va evita atingerea ei cu mîinile murdare. Fața se va spăla cu apă caldută și săpun de gudron sau de sulf (apa e bine să fie de ploaie sau, dacă nu, să i se adauge 1/2 lingură de bicarbonat sau de zeamă de lămîie).

Tratamentul trebuie făcut cu mare precauție, evitîndu-se loțiunile prea dure cu alcool, deoarece, așa după cum am mai spus, acestea excită glanda sebacee, făcînd-o să producă în plus sebum.

Pentru tratarea acneei este necesară consultarea medicului și apoi a cosmeticienei. Medicul dermatolog va prescrie medicamentația indicată, iar cosmeticiana va interveni local cu măști sicative compuse din sulf, carbonat de calciu, carbonat de magneziu și oxid de zinc, în părți egale. Din aceste prafuri se va prepara o pastă, peste care se vor turna cîteva picături de alcool camforat împreună cu puțin ceai de mușetel ori apă fiartă și răcită. Cu pasta astfel obținută se vor unge porțiunile bolnave, dar numai după ce obrazul a stat

sub acțiunea aburilor dintr-un castron cu ceai de mușetel, de nalbă sau de foi de mentă.

O rețetă din bătrâni, mereu actuală, ușor de preparat și folosită chiar în timpul concediilor, fie la munte sau la mare, se compune din *100 grame praz fiert în 70 ml lapte*.

După ce se spală bine obrazul cu săpun de sulf, se aplică masca timp de 30 minute. Coșurile se tamponează mereu în decursul zilei cu un tampon înmuiat în restul de fiertură. După câteva zile vom observa deja că acestea încep să se usuce și să cadă, ceea ce este foarte important.

Regimul alimentar joacă un rol esențial în prevenirea și tratarea acnelor. Ultimele cercetări au demonstrat utilitatea vitaminelor B6 și H în tratarea tenului acneic. Este indicat să se folosească cât mai multe produse vegetale, cum sînt legumele verzi: spanacul, varza, lăptuca, prazul care conține mult sulf. Se vor consuma numai alimente proaspete, mai ales: iaurtul, laptele, brînză de vacă proaspătă.

Dintre produsele de panificație le vom prefera pe cele preparate din secară sau graham. Vor fi evitate făinoasele, murăturile, piperul, ardeiul iute, grăsimile. Zahărul se va înlocui cu mierea de albine, recomandată dimineața pe stomacul gol sau cu o băutură, pregătită din apă minerală și suc de lămîie (o jumătate de lămîie stoarsă la un pahar cu apă minerală). Se vor suprima cu desăvîrșire conservele, salamul, afumăturile, brînzeturile fermentate. Dacă vrem ca efectul să fie cel scontat, vom evita, de asemenea, pîinea albă, chiflele, cornurile.

În general, alimentele preparate trebuie să fie cît mai puțin sărate.

Acneea rozacee (cuperoză) este o dilatare a vaselor capilare ale feței, devenite fragile din cauza lipsei vitaminei P din organism.

Dilatarea vaselor capilare poate fi cauzată și de o dificilă circulație a sîngelui, care se adaptează greu la schimbările bruște de temperatură. Ca tratament, se vor evita expunerile la soare, frigul la picioare, dife-

rențele de temperatură. Sînt contraindicate loțiunile alcoolice astringente, ca și spălatul obrazului cu apă caldă sau prea rece. Nu se vor face masaje, ci doar un efleuraj foarte delicat cu vîrfurile degetelor, în fiecare zi, timp de 12 luni; în schimb se vor aplica zilnic, cu regularitate, comprese cu mușețel cald, după care obrazul se va pulveriza cu lapte de benzoes. Se mai pot folosi comprese de infuzie de salvie și cremele grase.

Dacă și după acest tratament cuperoza rezistă și aspectul ei inestetic deranjează, trebuie consultat medicul pentru efectuarea electrocoagulării sau pentru aplicații cu zăpadă carbonică.

Odată cu tratamentul extern, se va căuta combaterea sedentarismului, precum și a constipației, care este generatoare de acnee. În constipație se va folosi uleiul de ricin sau ceaiurile de plante medicinale laxative. Este indicată și o cură de prune sau de caise uscate (cîteva bucăți vor fi ținute toată noaptea în puțină apă), iar dimineața vor fi ingerate pe stomacul gol după o oră, se va bea un suc de lămîie sau de portocale. Se vor exclude din alimentație salamurile, conservele, afumăturile, murăturile, piperul. Cîteva zile la rînd meniul va consta din vegetale fierte în apă cu sare și stropite cu puțin unt. Foarte bune sînt și peștele proaspăt sau oceanic fiert sau fript, carnea de vită sau de pui la grătar, sau la cuptor, laptele dulce și brînză de vacă.

Sucurile de fructe prin sulful pe care îl conțin ajută mult la menținerea unui ten curat și sănătos. Este indicat ca ele să fie băute între mese. În schimb trebuie evitate ceaiurile concentrate, cafeaua, tutunul, alcoolul, băuturile fermentate. Mișcarea, gimnastica, plimbările în aer liber, prin parcuri și pe marginea apelor, canotajul, săriturile cu coarda, tenisul și înotul fac întotdeauna bine organismului. De aceea, mai ales în timpul vacanțelor, se recomandă foarte multă mișcare, efectuarea exercițiilor fizice, a plimbărilor în aer liber. Expunerea prelungită a feței la acțiunea razelor solare, băile de nămol, care au în componența lor sulf și iod, precum și măștile de nămol care se pot face în cabinetele cosmetice au un deosebit efect pozitiv asupra

acneei. Rezultate bune în combaterea acneei dau compresele cu diferite plante, ca : rochița rîndunicii și panseluța de cîmp ; ele vindecă și șterg urmele semnelor.

Tenul mixt



Acest ten se caracterizează printr-un exces de sebum pe nas și bărbie, uneori și între ochi, aproape de frunte, cu toate că restul tenului este foarte uscat. Pe porțiunea uscată a tenului mixt se va aplica masca indicată pentru tenul uscat, cu cremele grase și hidrante, iar pe partea grasă se vor face masaje cu ciupituri.

Se va tampona cu loțiuni ce conțin alcool și se vor aplica măști sicative, avîndu-se grijă să nu se atingă partea de ten uscată și viceversa.

Tenul senil

Ca aspect are pielea îngroșată, iar stratul cornos mai adînc. Tenul de acest tip prezintă pete roșii — eriteme — și porozități cu puncte negre și pori dilatați, culoarea lui fiind galben-vînată. La unii bărbați, mai ales la cei care consumă abuziv carne, afumături,

conserve și alcool, nasul este gros, foarte gras, de culoare roșie-vînătă, plin de pori dilatați deschiși, cu fire de păr pe el. Din cauza grăsimii (sebumului), stratul disjunct care elimină celulele moarte se îngroașă. Porii se astupă, nu mai respiră, se asfixiază și, forțându-se să respire, ei își măresc orificiul extern astupat de sebum și de scuame. Concomitent apar și pete cafeinii mai mari sau mai mici, precum și negi pe obraz și pe gît.

Pentru tratamentul tenului senil este absolut necesară consultarea medicului, singurul în măsură să stabilească medicația externă și internă.

O atenție deosebită va trebui să se acorde, odată cu medicația indicată, alimentației și condiției de viață cotidiene. Sucul de fructe, compotul cu puțin zahăr (e preferat să fie înlocuit cu miere de albine), o viață regulată fără nopți pierdute, fără enervări, alcool și tutun, cu multă mișcare în aer liber, cu vitamine (în special C și A, B3 și B6), cu tratament de gerovital H3 sau Aslavital contribuie la înprospătarea și chiar înșănătoșirea tenului senil.

În comerț se găsesc multe creme și măști cu conținut revitalizant. Ele pot fi aplicate fără dificultate indiferent de locul sejurului din vacanță.

Pistruii sau efelidele



de o pălărie cu bor din pai sau din bumbac ori de un

cozoroc-ecran. Obrazul va fi ferit de apă de colonie, precum și de unele creme parfumate, deoarece acestea pot provoca pete. Se recomandă în schimb pudrarea lui cu o pudră obișnuită în care s-a amestecat un gram de praf de chinină. Desigur, înaintea pudrării, obrazul va trebui să fie tamponat cu o loțiune ecran pe bază de hidrochinonă (loțiunea „Original”), care oprește pătrunderea directă a soarelui și deci apariția pistriurilor. Dealtfel, în toate farmaciile se vînd creme speciale care ajută la „alungarea” pistriurilor. Ele vor fi utilizate în special seara, căci pentru perioadele de zi este indicată numai ștergerea tenului cu zeamă de lămîie sau cold-cream-uri ; altfel pot apare pe obraz pete roșii, iar pleoapele să se înroșească.

Dăm cîteva „rețete” pentru combaterea pistriurilor :

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Acid salicilic | 0,15 gr |
| Oxid de zinc | 1,50 gr |
| Lanolină | 5 gr |
| Vaselină | 5 gr |
| Pudră de lycopodiu | 1,50 gr |

Cu amestecul obținut se va unge obrazul atît seara, cît și dimineața.

- | | |
|-----------------------|------------|
| 2. Sulfură de potasiu | 10 gr |
| Sulhidrat de amoniac | 5 picături |

De asemenea, zeama de castraveți proaspeți aplicată direct pe piele sau încorporată în creme, în loțiuni ori în lapte de toaletă, este foarte bună. Ea poate fi folosită ușor mai cu seamă de cei care își petrec vacanțele în mediul rural.

Cu aceeași ușurință poate fi folosit însă și sucul de lămîie amestecat cu lapte nefiert ; acesta curăță obrazul de scoame, îl netezește și calmează mîncărimea.

3. Compresă caldută compusă din :

- | | |
|--------------------------|-------|
| Apă oxigenată medicinală | 50 gr |
| Apă distilată | 40 gr |
| Tinctură de benzoes | 4 gr |

4. Mască de albuș de ou amestecat cu zeamă de lămîie.

5. Mască de iaurt.
6. Mască de drojdie de bere amestecată cu apă oxigenată.

Alunițele (naevus sau „grain de beauté”)

Sînt mici excrescențe ale pielii, constînd dintr-o aglomerare de celule pigmentate (maro mai închis sau mai deschis). Avînd forme și mărimi diferite, ele nu trebuie îndepărtate prin intermediul unor substanțe caustice, deoarece uneori pot degenera în tumori periculoase.

În general, alunițele au cochetăria lor și este știut că în secolele trecute au contribuit la farmecul unor femei celebre. De multe ori s-a întîmplat chiar că nevîndu-le de la natură — femeile și le-au pictat pe piele ori și le-au confecționat din mătase sau din catifea. Astăzi, obiceiul acesta nu mai are tradiție, femeile recurgînd la alte modalități de înfrumusețare a lor. Dar cum ele apar și în zilele noastre în funcție de natura organismului, e bine ca după apariția lor bruscă pe piele și mai ales atunci cînd capătă o culoare vînată, aproape neagră să se consulte imediat medicul dermatolog.

Negii (termen popular pentru verucă lat. veruca)

Consecințe ale dezechilibrului celulelor pielii, negii sînt plați sau rotunzi, uscați și cu o suprafață crăpată. Au culoarea bej și apar de obicei la mîini, în special în interiorul palmelor. Aceștia sînt negii vulgari sau obișnuiți care se tratează de către specialist. Alte forme: *negii juvenili* ce au o culoare mai deschisă și apar la copii și la tineri pe față, frunte, dosul mîinilor. *Negii senili* (floarea citirului) sînt mai plați, mai întinși, au o culoare galben-maronie, cu suprafața uscată, crăpată și apar după vîrsta de 40—50 ani, sub formă de colonii sau presărați ca niște boabe. Este indicat să fie tratați numai de medic.

Ridurile



Pe măsură ce înaintăm în vîrstă, timpul lasă uşoare urme pe obrazul nostru, semne ale unei vieţi mai mult sau mai puţin ponderate, mai mult sau mai puţin controlate şi îngrijite.

Tenul care pînă mai ieri era neted şi catifelat începe să se modifice, făcînd loc încreţiturilor, petelor cafenii, negilor sau vinişoarelor dilatate, se usucă, se cojeşte; devine gras şi zgrunţuros, dînd astfel un aspect dizgraţios feţei. Apar ridurile.

Cum se formează ele ?

Cînd, din diferite motive, pielea se deshidratează, pierzîndu-şi frăgezimea şi rezistenţa, ţesutul adipos şi grăsimea cu muşchiul subiacent slăbesc şi se topesc, muşchiul nemaiavînd o bază solidă. În golul rămas se face o adîncitură, pe care pielea o urmează, de obicei acolo unde muşchiul se inseră pe os. Astfel apare cuta sau ridul. Ridurile au forma unor mici brazde. Ele sînt frecvente pe obraz, frunte, ochi (coada ochiului), nas, gură, pomeţi, ceafă şi pe piept în zona decolteului. De obicei, ridul nu este prea adînc şi ar fi foarte puţin vizibil dacă lumina ar pătrunde în acest mic „şanţ”. Dar razele de lumină au tendinţa să lumineze numai suprafeţele plane, orizontale, cele verticale rămînd în umbră. Partea interioară a ridului pare mai adîncă, fiindcă nu este luminată. De aceea, un rid se poate foarte bine estompa prin iluzie optică. Se pensulează interiorul lui cu un fond de ten foarte deschis şi consistent, care să umple uşor adîncitura. Prin culoare lumina unifică şi netezeşte suprafaţa obrazului. Dar aceasta este numai un truc, un mijloc de corectare prin culoare.

Un obraz gras va fi expus unui număr mic de riduri, însă mai adînci, în vreme ce tenul slab şi uscat va avea riduri mai puţin adînci, dar mai multe.

De ce apar ridurile ?

La vîrsta de 18 ani pielea, ca și celelalte organe, atinge maturitatea în ceea ce privește construcția și aspectul ei. Deci, de la această vîrstă trebuie să avem în vedere faptul că, ușor, pe nesimțite, vor apare unele modificări, mai mult sau mai puțin vizibile.

Pentru menținerea prospețimii pielii o perioadă cît mai îndelungată, trebuie să cunoaștem cauzele care determină apariția diverselor semne, dar mai ales cauza apariției ridurilor.

Acestea apar de obicei datorită unei deshidratări masive, în urma unor expuneri abuzive la soare sau din cauza alimentației prea succulente sau prea excitante. Efortul fizic peste limita de rezistență a organismului provoacă crispări ale mușchilor, iar mimica exagerată întinde mușchii și le slăbește elastina. O cură de slăbire rapidă constituie, de asemenea, o sursă foarte serioasă care favorizează apariția ridurilor.

Lipsa ochelarilor de soare sau de vedere, surmenajul, plînsul, izbucnirile dese de mînie, invidia și ura, lumina prea slabă sau prea puternică sînt alte cauze care favorizează apariția ridurilor. Lor li se adaugă apoi : schimbările bruște de temperatură, cu agenții lor numeroși și nocivi : ploaie, vînt, viscol, ger, lapoviță ; bolile de stomac, de nervi, sifilisul ereditar, precum și afecțiunile generale ale pielii și ale organelor genitale.

Pentru combaterea ridurilor vom lua din vreme măsuri de protecție, îngrijindu-ne tenul prin folosirea unor creme și farduri de bună calitate. În felul acesta, chiar dacă am ajuns la o vîrstă mai înaintată, vom beneficia de satisfacția pe care ne-o dă un obraz îngrijit, cu un ten atrăgător. Mai ales în vacanțe, cînd, de obicei, se schimbă climatul locului de reședință permanentă, condițiile de locuit și calitatea hranei, atît femeile cît și bărbații au datoria să-și îngrijească tenul cu mai multă atenție.

Primele riduri

Există atâtea cazuri cînd primele riduri încep să apară chiar la vîrsta de 15 ani. Ele se observă mai întîi pe frunte, în număr de 2—3, apoi se înmulțesc treptat-treptat, desigur în funcție de tipul pielii și de vîrstă.

Ridurile de pe frunte, de fapt, apariția lor adesea pretimpurie, se explică prin faptul că această zonă este extrem de mobilă, se încruntă și se crispează des. Zona aflată la „coada ochilor” este și ea predispusă repede la apariția ridurilor. Se întîmplă așa, deoarece mușchii orbiculari nu au un strat de grăsime în țesutul adipos, menit să-i hrănească, ci sînt alimentați numai de grăsimea din piele. Or cum zona ochilor, la fel ca și fruntea este supusă unei mobilități extreme, e normal ca primele riduri să se facă simțite aici.

După ridurile de pe frunte și ochi apar cele de la tîmple „laba gîștii”, adesea chiar înaintea vîrstei de 30 de ani. În al patrulea deceniu de viață își fac apariția liniile dinspre colțul gurii, iar după 40 și 50 de ani se accentuează tot mai pronunțat ridurile de pe frunte, cele din colțul ochilor, de la urechi etc. Procesul accentuării treptate este inevitabil. Pentru atenuarea lor vor fi folosite cremele adecvate antirid, dar e necesar să se cunoască adevărul că odihna și buna dispoziție din concediu au un anume rol în „stoparea” măcar temporară a acestui proces.

Oricît de mult ne necăjesc, trebuie să recunoaștem logica existenței ridurilor. Ele anunță începutul acelei perioade din viața fiecăruia cînd, cu multă înțelepciune, trebuie să știm să luăm măsurile de prevenire, în așa fel încît să nu renunțăm la ținuta noastră estetică, la frumusețea noastră fizică. Apariția ridurilor este absolut personală, întrucît bătrînețea nu are tipar, fiecare om fiind un unicat.

Măști cosmetice



Măștile cosmetice dau rezultate excelente în tratarea diverselor inconveniente care privesc tenul. Ele au efecte imediate asupra stimulării circulației sanguine, dând țesuturilor aspectul de prospețime. Măștile cosmetice sînt aplicații calde sau reci pe figură sau împă-

chetați faciale cu unele substanțe ori plante care acționând mai profund asupra pielii o curăță, o calmează, o tonifică fie preventiv, fie curativ. Fiecare persoană își va alege masca necesară propriului ten, pe care o va aplica pe obraz, timp de 20—30 minute. După înlăturarea ei se vor folosi comprese calde de mușetel, continuând și terminând treptat cu altele reci.

Deoarece pielea absoarbe foarte bine orice produs aplicat pe ea, este necesară o mare atenție la calitatea produselor întrebuintate; acestea trebuie să fie proaspete și potrivite tenului, evitându-se greșeala de a se aplica măști, creme și farduri grase, la un ten seboreic, ori o loțiune astringentă și cu o doză mare de alcool, la un ten uscat și deshidratat.

Absorbind mult mai activ prin căldură umedă, pielea ajută la păstrarea elementelor necesare hranei țesuturilor și stimulează astfel fibrele de collagen și elastină din dermă, care stabilesc vigoarea celulelor epidermei. Așa se explică de ce unele măști calde sau compresele cu diferite ceaiuri de plante fac adevărate „minuni” tenului.

Măștile sînt numeroase și diferite. Ele se pot procura din comerț, ori pot fi preparate acasă de către orice femeie.

Dintre măștile cosmetice indicate să fie folosite pentru menținerea mereu proaspătă a tenului normal sau chiar pentru tratarea lui, cînd este cazul, enumerăm mai jos cîteva :

— măștile cu conținut vegetal bogat în hipericină, care contribuie la regenerarea celulelor, hidratîndu-le ;

— măștile din creme bogate în acizi grași și activi, ce hrănesc și regenerează țesutul conjunctiv ;

— măștile cu un conținut placentar, stimulatoare ale metabolismului pielii (ele se aplică numai cu avizul medicului, deoarece pot crea un dezechilibru hormonal) ;

— măștile cu elemente nutritive, oxigenante, sub o formă asimilabilă ; stimulează materia vie a celulei ;

— măștile revitalizante cu corpi grași ;

— măștile astringente, care închid porii ;

— măștile dezincrustante (exfoliante), ce conțin elemente care provoacă eliminarea celulelor moarte ;

— măștile de fructe.

Cele mai naturale și mai eficace sînt măștile cosmetice din plante. Prin uleiul eteric pe care-l degajă, ele contribuie la refacerea celulelor noi și hidratează foarte bine epiderma.

Mască excelentă pentru ten normal

1 linguriță de miere

20 grame brînză de vacă

Drojdia de bere (o bucată de mărimea unei nuci).

Se amestecă toate într-o farfurioară sau într-un mic castron și se aplică pe obraz timp de 20 de minute.

Pentru menținerea acidității epidermei (pH), sînt recomandate măștile de fructe, cu atît mai mult cu cît ele pot fi aplicate pe orice fel de ten. În prepararea lor, vor putea fi folosite, de fiecare dată, alte fructe : cireșe, vișine, căpșuni, fragi, caise, piersici, struguri, pepene verde sau pepene galben.

Preparare : se strivesc fructele, se aplică pe obraz timp de 20—30 minute, apoi se spală obrazul cu apă minerală sau ceai de mușetel..

Masca de caise

Se zdrobește pulpa a două-trei caise, se înmoaie în puțin lapte și se aplică apoi pe obraz ; la fel se procedează și la aplicarea unei *măști cu pepene galben*.

Masca de gălbenuș de ou (poate fi aplicată unui ten normal, cît și oricărui alt fel de ten)

Un gălbenuș de ou

O linguriță de miere de albine

Drojdie de bere (o bucată de mărimea unei nuci)

Cîteva fire de pătrunjel tocat.

Intrucît măștile de legume prin vitaminele pe care le conțin înviorează tenul și întăresc vasele capilare, mai ales cele bogate în vitamina P, dăm mai jos rețeta unui foarte eficient preparat :

Mască de morcovi

Un morcov dat prin răzătoare
Un gălbenuș de ou
O picătură-două de zeamă de lămâie

Mască de morcovi pentru tenul uscat și deshidratat

1 morcov dat prin răzătoare
1 lingură ulei de măsline, de soia sau de germene de porumb
1 gălbenuș de ou
1 linguriță de lămâie
Se aplică 20 minute pe obraz, apoi se spală cu ceai de nalbă sau de mușețel.

Mască din piure de mere

Se rad două mere și se fierb într-un ibric în care am pus o ceșcuță de lapte. Se adaugă aceeași ceșcuță cu ulei de măsline și conținutul astfel obținut se aplică ușor, călduț pe obraz. Această mască este bună și pentru celelalte tenuri, dar fără adaosul de ulei.

Mască pentru ten foarte uscat



Se unge bine obrazul cu untură de pește (ulei de morun) masându-se ușor. Se aplică imediat o compresă umedă de infuzie de plante (mușețel, salvie, petale de trandafiri, nalbă) etc. Pe măsură ce intră grăsimea în piele, obrazul se va unge din nou.

Compresesele calde se aplică de câteva ori. Se va spăla apoi obrazul cu apă în care au fiert plantele și în final cu apă rece minerală.

Masca aceasta are o foarte bună influență asupra tenului, dacă hrana celei (celui) ce o aplică va fi bogată în vitaminele A și B₁, care ajută tegumentele, vitamine

ce se găsesc în friptura în sînge, lapte, ouă, ficat, brînză, caşcaval, peşte.

Mască cu cremă grasă destinată tenului uscat

15 grame lanolină anhidră (în lipsa lanolinei putem folosi unt sau untură).

15 ml ceai de muşţel, care se prepară astfel: la un pahar de apă clocotită, două linguri pline de muşţel; se acoperă ca să nu se volatilizeze uleiul eteric.

Lanolina se freacă cu apa de muşţel şi după ce s-a omogenizat, se adaugă 15 picături de benzoes şi 30 de grame ulei de măsline, turnate picătură cu picătură.

Dacă deshidratarea obrazului se datoreşte unei transpiraţii masive şi neobişnuite, recomandăm următoarea mască:

Apă fiartă şi răcită	50. ml
Benzoes	5 gr
Alaun	5 gr
Carbonat de calciu	10 gr
Oxid de zinc	7 gr

Se dizolvă alaunul în apă şi se adaugă benzoesul. Peste carbonatul de carbon şi oxidul de zinc se toarnă câteva picături din acest lichid. Rezultă o pastă untoasă, care se aplică pe obraz 20 de minute. Se spală apoi tenul cu ceai de muşţel sau apă minerală. La urmă se aplică câteva comprese cu restul de lichid (alaun şi benzoes).

Mască tonifiantă pentru un ten obosit

Se amestecă un cartof fiert cu o lingură de lapte fierbinte. Se adaugă un gălbenuş de ou şi se aplică pe obraz 20 de minute.

Mască pentru o piele iritabilă

Un albuş de ou bătut spumă

2 linguriţe de miere

2 linguri de făină de orz

Se amestecă toate împreună şi se aplică pe obraz timp de 30 de minute.

Cind tenul uscat este iritat de apa de mare și ușor înroșit de soare, se aplică o mască în a cărei compoziție intră: $\frac{3}{4}$ de pahar smântină, un gălbenuș, câteva picături de lămâie și puțină zeamă de castraveți proaspeți (o linguriță).

După 20 de minute, obrazul va fi spălat cu mușetel cald, apoi va fi uns cu o cremă grasă bine hidratată.

Mască de ulei de măsline cald

Se încălzește la bain-marie, într-o crăticioară, o ceșcuță de ulei de măsline. Se aplică pe obrazul bine spălat, cu o vată îmbibată în ulei cald, câteva comprese, timp de 5—10 minute.

Menționăm că cei care vor folosi măștile date mai sus privind tenul uscat — unele dintre ele ușor de preparat chiar în concediu — trebuie să acorde, pe timpul tratamentului, o deosebită atenție alimentației.

Se vor consuma mai ales cașcaval, carne de vită, pește, pâine de secară, ficat de vacă și pui, lapte, ouă, grînză, bere. Toate acestea conțin vitaminele B₁ și B₂, care ajută la hrănirea și înviorarea tenului.

În afara tratamentului recomandat la cap. *Tenul gras*, specialiștii în cosmetică au folosit și continuă să folosească, pentru „pacienții” lor, o serie de măști cu efect imediat sau cu rezultate după o mai lungă perioadă de tratament.

Mască împotriva coșurilor și a tenului acneic

Se șterge bine obrazul cu un lapte demachiant și astringent, pentru îndepărtarea impurităților. Se spală apoi fața cu săpun de sulf sau de gudron după care se aplică o mască din cîțiva căței de usturoi zdrobiți, peste care s-au turnat câteva picături de zeamă de castraveți proaspeți timp de 15 minute. Se șterge obrazul cu apă minerală sau cu apă fiartă și răcită în care s-a dizolvat o lingură de bicarbonat.

Mască pentru combaterea coșurilor

Se rade o ridiche neagră, se stoarce printr-un tifon și se face un ușor pireu care se aplică încălzit pe

obraz. După 20 de minute se îndepărtează și se tamponează obrazul cu zeama proaspătă de ridichi, care va rămîne pe față timp de 10 minute.

Se spală apoi tenul cu apă și bicarbonat. Ridichile conțin sulf și ajută la uscarea coșurilor.

Mască contra punctelor negre

Se fac fumigații cu mușetel (aburi) într-o oală acoperită cu un prosop. După 10 minute, se freacă obrazul cu un amestec de mălai și tărițe de grîu (părți egale) și apoi se spală cu apă fiartă și răcită (100 ml) în care s-a pus bicarbonat (5 gr).

Loțiune contra urticariei și a pielii cu prurit

Apă fiartă și răcită	250 ml
Salicilat de sodiu	2 gr
Bicarbonat	2 gr

Mască de morcov pentru ten gras

2 morcovi mari rași

1 lingură de zeamă de lămîie

Mască de cimbru pentru obrazul acneic și cu asperități

În 4 linguri de apă clocotită se opăresc 2 linguri de cimbru. Se strecoară acest amestec. Conținutul rămas se așază pe un tifon și se aplică pe obraz ca o compresă. Cu zeama rămasă se șterge tenul seara.

Mască pentru o piele ușor iritabilă

Un albuș de ou bătut spumă

Două lingurițe de miere

Două linguri de făină de orz

Se face mai întîi un masaj cu puțin talc, ciupindu-se ușor obrazul, apoi pălmuindu-se începînd de sub bărbie în sus, foarte delicat. Se aplică această mască și se ține 25 de minute. La sfîrșit, obrazul se spală cu apă de ploaie, ceai de mușetel sau cu bicarbonat.

Mască de căpșuni, fragi, piersici și struguri

Se zdrobesc fructele, se aplică direct pe obraz și git. Același efect îl produc și fructele înfășurate într-un tifon și aplicate astfel pe obraz. După 20 minute tenul se spală.

Măștile de fructe contribuie la vitaminizarea feței și la decolorarea pistruiilor.

Cuperoza este o afecțiune caracterizată prin tulburări de circulație la față, în special pe nas, frunte și obraji. Când apar și leziuni, ea poartă denumirea de acnee rozacee. Pentru combaterea ei dăm următoarea mască :

Drojdie de bere (o bucată de mărimea unei nuci)

O linguriță zeamă de lămâie

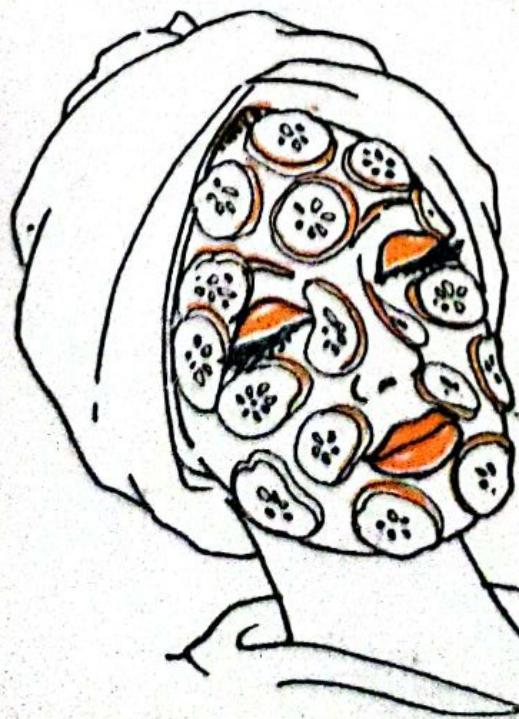
Pătrunjel tocat (cîteva fire)

Gălbenușul se amestecă cu celelalte ingrediente. Compoziția rezultată se aplică și se ține pe obraz 20 minute. Apoi fața se spală, se șterge și se pudrează cu talc.

Mască pentru combaterea și vindecarea eczemei

Într-un litru de apă fiartă se toarnă un pumn de tărîțe de orez. Când apa este încă puțin caldută, se strecoară și se păstrează într-un vas. Cu tărîța se face o mască pe obraz timp de 20 minute, apoi se continuă. După ce a fost îndepărtată masca de tărîțe se aplică compresa cu apa scursă din vas.

Măști contra arsurilor de soare și a usturimii



1. Zeama proaspătă de castravete se amestecă bine cu pireul de cartofi cruzi rași și se unge obrazul. Se ține 10 minute, apoi se repetă la o oră; sau felii de castravete proaspăt ținute direct pe obraz timp de 20 de minute.

2. Se aplică o mască de iaurt direct pe față sau turnat într-un



tifon. Această mască este indicată mai ales după ce corpul a fost expus, vara, prelung la soare.

Mască pentru bărbații cu pielea iritată de aparatul de ras

Se taie felii doi castraveți bine copti la soare și se așază pe o mască de tifon căreia i s-au făcut găurile pentru ochi. Este indicat ca masca să cuprindă bine fruntea și întregul obraz. Se ține 20 de minute, apoi se aplică o mască cu același conținut și pe gât, care este de obicei foarte sensibil și iritabil. Se spală la sfârșit cu ceai de mușetel sau flori de nalbă, care des-congestionează.

Mască contra cojilor de pe obraz

Un albuș de ou bătut spumă se amestecă cu două linguri de mălai. Se freacă ușor obrazul la început, apoi se aplică pasta 20 de minute. Se spală cu ceai de mușetel și se unge obrazul foarte puțin cu o cremă hidratantă sau cu lapte de demachiat.

Comprese pentru tenurile seboreice

Ceaiul de salvie cald se toarnă într-un castron în care se înmoaie bucăți de vată sau de tifon, ce vor

fi aplicate în comprese pe obraz și schimbate din 5 în 5 minute, timp de 20 minute.

La un ten cu tendințe acneice se întrebuintează creme cu bază acidă și cu vitamina A. La tenul cu început de cuperoză sînt recomandate măștile de lăptucă ușor opărită, în care s-au pus cîteva picături de vitamina E.

Mască din făină de muștar

1 linguriță făină de muștar se dizolvă cu o linguriță de apă și se amestecă bine cu 2 linguri de ulei de măsline sau de germene de porumb ori ulei de soia. Se ține pe obraz doar 5 minute. Această mască se aplică numai la tenurile rezistente, dar anemice, de culoare galbenă-gri, fără o circulație prea bună a sîngelui. Persoanele cu obrazul sensibil o vor evita.

Mască pentru tenul îmbătrînit și îngroșat

La 2 kg de apă fiartă se adaugă cîte o lingură de mușetel, mentă, petale de trandafiri, flori de nălbă.

Se fac aburi, acoperindu-se cu un șervet timp de 10 minute. Se scurge apa, iar plantele rămase în vas se amestecă cu zeama unui morcov ras și cu o jumătate de linguriță de miere, la care se mai adaugă o bucătică de drojdie de bere dizolvată într-un gălbenuș de ou crud. Pasta obținută se aplică pe obraz sub formă de mască și se ține 20 de minute. Se spală obrazul cu apa în care au fiert plantele.

Cîteva sfaturi de reîntinerire

Mimica pronunțată a obrazului, determinată de emoțiile adunate în cursul anilor, înscrie în epidermă riduri mai mult sau mai puțin pronunțate, după gradul de tensiune care le-a imprimat și după calitatea pielii care poate fi mai rezistentă sau mai sensibilă. Cînd ritmul de reînnoire al celulelor nu-și urmează cursul normal din diferite motive, ca cele emoționale, șocurile nervoase, excesele fizice, diversele boli, abuzurile și alimentația nerațională, celulele nu se mai pot hrăni normal, fiindcă sîngele și lichidele hormonale nu mai

au vigoare și hrănesc insuficient organele. Acest fapt se reflectă în calitatea celulelor și a vitalității lor.

Celulele epidermei, pierzînd din rezervele de hrană, se usucă, se turtesc și se cojesc. De aceea, tenul capătă o culoare gălbuie, fără respirație și viață.

Pentru combaterea acestei situații și pentru redarea funcțiilor normale ale țesutului elastic din dermă se va proceda la o dezintoxicare generală a organismului. În acest scop se vor face respirații ritmice și profunde, gimnastică și sport, băi de aburi, somn regulat, ceaiuri depurative și o alimentație care să îmbrozățeze sîngele și să ajute la eliminarea toxinelor acumulate în cursul anilor. Se recomandă evitarea grăsimilor, mai ales a celor animale și a amidonurilor, care încarcă ficatul și intestinalele. Se va face o cură de vitamine, ca : A, B2, B6, B12, C, D, E. De asemenea, se va consuma o cantitate rezonabilă de proteine, care să ajute la întărirea tonusului muscular, se va face o cură de ape minerale, băi de plante, deci, am putea spune, o cură fulger de întinerire. Dar cel mai important lucru în acest sens este educația. Se recomandă deci o înțelegere mai judicioasă a fenomenelor vieții : mai multă acțiune și calm, mai puține iluzii cu ideea că totul este trecător, legea vieții fiind mișcarea și ritmul în circuitul universal, care nu ne permite să stăm în loc.

Tot la fel de importantă este și capacitatea de adaptare la noile condiții pe care viața și societatea le schimbă permanent. Să ne bazăm cît mai mult pe noi înșine în rezolvarea problemelor personale și tot mai puțin pe alții. Aceasta tocmai pentru evitarea sau amortizarea șocurilor emoționale.

Tot în cura de reîntinerire se include și procedeul de revitalizare a epidermei, care se realizează prin mijloace cosmetice obișnuite, printre care aburii de plante (mușetel, albăstrele, mentă, petale de trandafiri, flori de nalbă).

Excelente în revitalizarea epidermei sînt masajul, tratamentele cosmetice cu creme, măști, efleuraje, comprese, precum și dușul filiform cu lapte de benzoës, care are proprietatea de a întări tonusul obrazului.

Dacă tratamentele cosmetice amintite nu vă satisfac și tenul continuă să fie lipsit de strălucire, atunci este indicat să se apeleze la *peelingul cosmetic*. Acest tratament va fi efectuat de o cosmeticiană cu experiență, numai după ce în prealabil s-a făcut un test pentru a se constata dacă persoana nu este alergică la substanțele ce urmează a fi folosite și numai după ce s-a consultat un medic dermatolog, care este cel mai competent în această privință.

Peelingul este o metodă nouă bazată pe un procedeu vechi.

Orientul îl cunoștea din antichitate și se baza pe folosirea diferitelor rășini. Prin el se procedează la o excitare a ritmului de refacere a celulelor printr-o descuamare a stratului superficial cornos al epidermei.

Descuamarea se face prin două procedee: *mecanic* — cu zăpadă carbonică sau lampa de cuarț și *chimic* — prin aplicații de creme lichide sau paste ce conțin substanțe descuamante, ca: acidul lactic, salicilatul, resorcina, acidul fenic, acidul tricloracetic.

Cum procedăm ?

Obrazul se masează cu substanțele amintite mai sus — în doze slabe — trecînd circular în cîteva rînduri. După această operație pielea se înroșește, obrazul se acoperă cu o serie de cruste maronii, care durează în medie o săptămînă timp în care el va trebui ferit de soare. Crustele se îndepărtează cu o cremă specială.

Genul acesta de peeling (cosmetic) este foarte eficace pentru tenurile care prezintă urme de coșuri și cicatrici, chisturi și mai ales pentru tenurile acneice vindecate, fără puseuri active. Peelingul este de asemenea bine-venit pentru ridurile superficiale ale tenului.

Procedeul amintit este mai eficace la persoanele blonde și roșcate. Totuși se pot ivi unele surprize de pete și aici. Persoanele cu pielea brună sau gălbuie sînt mai expuse. Ele pot prezenta sub stratul decojit pete de culoare maronie mai mult sau mai puțin intense și de mărime nesigură.

Acest gen de tratament impulsionează refacerea unor celule ale epidermei, care revitalizează tenul, mai ales pe cel deshidratat și uscat.

Totuși nu se pot face mai mult de două peelinguri pe an.

Peelingul chirurgical (medical)

Este o intervenție chirurgicală de micșorare, de atenuare a adâncimii ridurilor de la gură și maseter, un fel de chiuretaj al suprafeței epidermei, operație ce se execută numai de medic și cu instrumente speciale.

În general această intervenție se face numai pentru ridurile prea adânci, cu șanțurile mult marcate, cum sînt cele de la gît (colierele lui Venus), de la ceafă (mai ales la persoanele foarte grase) și gură, la cele cu obrazul plin, dar și la orice fel de rid foarte pronunțat. Acest fel de peeling se face cu anestezie locală.

După aplicarea lui pot fi riscuri de roșeală, de durată, de intoleranță la medicamente și de cicatrici persistente. Timp de 60—70 de zile pielea va fi ferită de soare. (Așadar, tratamentul e indicat să nu fie făcut vara!)

O altă formă de suprimare a ridurilor este operația facială numită **lifting** (ridicare). Intervenția constă în ridicarea părții pielii ridate și apoi scurtarea ei printr-o tăietură invizibilă făcută după ureche. Și această operație se face tot cu anestezie locală și rezultatul ei are o durabilitate de 5—7 ani. După o perioadă de cîțiva ani, dacă intervenția se repetă, există riscul ca obrazul să-și piardă orice mimică. Pielea fiind bine întinsă pe suprafața obrazului, acesta poate să capete un accent de manechin neînsuflețit.

Operații estetice

Foarte mult aplicate în timpul războiului pentru soldații grav mutilați facial, astăzi sînt cu atît mai nu-

meroase, cu cît acestea nu necesită un timp lung de spitalizare, nu sînt foarte costisitoare și redau moralul în cazul complexelor celor vizați.

Aceste operații se fac nu numai în cazurile grave (accidente, mutilări de explozii și foc), ci și pentru o rectificare a simetriei obrazului și a corpului, simțul estetic și idealul de frumusețe și perfecționare fiind din ce în ce mai dezvoltate. Există persoane nemulțumite de aspectul lor fizic, extrem de complexate. Datorită acestui fapt sînt nefericite și singurate, fără curaj și fără poftă de viață, lucru ce se reflectă și în munca lor și în raporturile cu semenii din jur.

Prin atenuarea și micșorarea unui nas prea mare sau strîmb, cu cocoase, sau atît de mic încît n-are nici profil, prin atenuarea și refacerea unei guri de iepure cu specifica sa deschizătură în formă de iolă, a unei figuri strîmbe și o bărbie în formă de galoș; prin micșorarea unor urechi anormale, mari și largi, pleoape căzute etc., cît și a defectelor ce vizează restul corpului (sîni, mîini, pîntece, picioare) ajutăm la eliminarea complexelor cu consecințe asupra stării generale fizice și psihice a celor traumatizați.

În peelingul medical, tenul este acela care se reface mai ușor, fiind foarte bogat în vase de sînge, în timp ce restul epidermei raclate se reface cu greutate și întîrziere. Deci, se cere prudență și atenție.

Inconvenientul operației faciale

În afară de faptul că se obține o armonie estetică în raport cu restul trăsăturilor, există și un mare risc: pierderea identității datorită schimbării trăsăturilor. Pacientul nu se mai recunoaște și aceasta poate genera șocuri și nevroze. Pe parcurs însă, odată cu succesul și cu bucuria de a fi ca toți oamenii, se remediază și acest inconvenient. De menționat că intervențiile chirurgicale pentru nas, la copii, nu sînt indicate, întrucît modifică procesul de creștere.

Tratamentul cu silicon

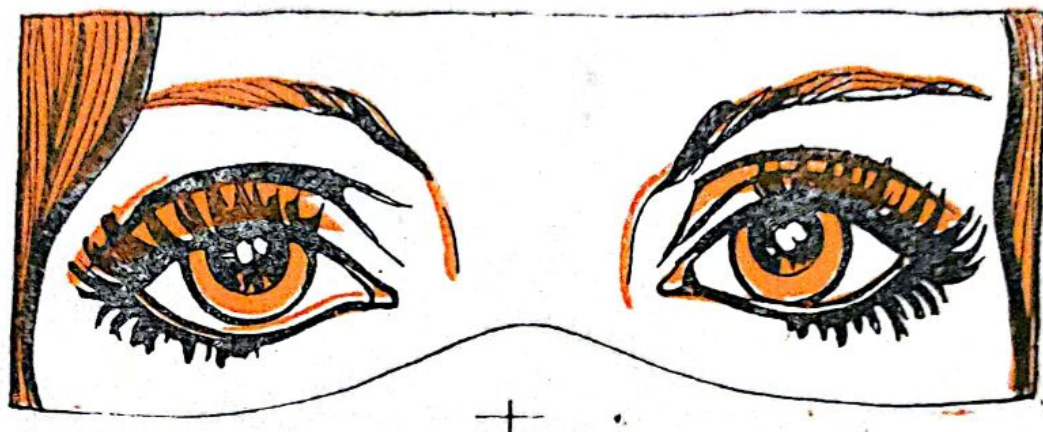
De curînd se aplică în străinătate o metodă nouă de întinerire cu extracte embrionare sau de silicon. Cele cu silicon sînt valabile numai dacă se întrebuintează uleiul vegetal.

Metoda constă în aplicarea acestor substanțe prin injecții făcute direct în interiorul ridurilor, de trei ori într-o perioadă de 10 zile. Rezultatul este spectaculos: ridul se umflă, netezind pielea, iar tenul capătă un aspect mai proaspăt și mai întinerit. Din păcate, rezultatul acestui tratament nu durează decît un an și jumătate, cu riscuri diverse uneori chiar de malignizare a țesuturilor glandulare.

Tot pentru cura de reîntinerire amintim de ginseng, care este o plantă rară, cunoscută de chinezi încă din timpuri străvechi. Rădăcina ei are virtuți miraculoase de prelungire a tinereții. Folosirea acesteia stimulează și renaște celulele, impulsionează și revitalizează organismul. Această plantă liniștește și întărește sistemul nervos.

Cosmetica realizează cu acest ginseng produse extrem de eficace, dar destul de scumpe, ginsengul, după cum am spus, fiind o plantă foarte rară.

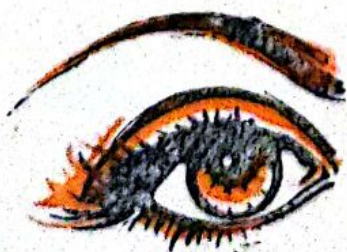
Ochii



Ochii sînt expresia personalității omului, „summum” al mai tuturor însușirilor și defectelor. Ei reflectă, odată cu întreaga gamă de sentimente, o oază de lumină din lumea tainică a sufletului.

Ochii pot fi calmi, dușmănoși, mînioși, calini, rugători, înspăimîntați, triști, fermecători, veseli, fascinanți. Frumusețea ochilor femeilor a fost întotdeauna cîntată de poeți.

În Orient, femeilor nu li se permitea să-și descopere fața în public. Numai ochii lor puteau fi văzuți deasupra vălurilor străvezii. Cîtă artă se cerea pentru ca ochii să fie expresia feminității, a frumuseții, a rafinementului! Cu cîtă măiestrie erau subliniați, colorați, umbriți, măriți, alungiți sau reliefați!



Dar pentru că am vorbit de frumusețea lor trebuie să știm că ochii sînt și foarte sensibili. Ei participă la toate stările sufletești, la toate acțiunile noastre; în ei se reflectă toată gama sentimentelor prin care

treceam noi oamenii, toate consecințele marcate de mediul ambiant: tensiune nervoasă, explozii de minie, lumină prea intensă sau prea slabă, vînt, ploaie, ninsoare, ger, îngheț, oboseli și insomnii, excese fizice și intelectuale. Dintre toate acestea tensiunea nervoasă și exploziile de minie fac să se zbată pleoapele, să se strîngă inconștient, ceea ce duce la crisparea frunții și la împodobirea ei cu riduri orizontale, la încruntarea sprincenelor, care lasă o cută adîncă între ele.

La coada ochilor își face apariția un evantai de riduri în formă de raze „laba gîștii” provocate de repetatele crispări ale mușchilor oculari, mai ales cînd ochii nu sînt protejați. De aceea, vara vom purta ochelari de soare sau, dacă e cazul, ochelari de vedere cu dioptriile necesare.

Cum pot fi evitate sau, mai bine spus, atenuate cauzele care aduc prejudicii frumuseții ochilor

Prima măsură va fi aceea de relaxare și calmare. Apoi vom avea grijă de camera în care locuim, care trebuie să fie întotdeauna bine aerisită, cu o temperatură constantă. Putem sta cîtva timp în întuneric, făcînd exerciții de respirație adîncă.

Acoperim ochii deschiși cu palmele, fără să pătrundă nici o rază de lumină (palming), apoi privim în interiorul palmelor trei-patru minute; acest exercițiu calmează și alungă oboseala.

Este recomandabil, de asemenea, să privim fix o bucată de stofă neagră; închidem ulterior ochii și evocăm în minte culoarea albă.

O altă recomandare: masăm ușor marginea osoasă a ochiului, ciupind încet porțiunea dintre pleopă și sprînceană (orbicularul pleoapelor), apoi ciupim sprîncecele pe toată lungimea lor.

Foarte eficace sînt compresele cu ceai de mușetel sau de albăstrele, alternînd cele calde cu cele reci; ele descongesează atît ochii și pleoapele, cît și cearcănele. Vom evita pentru o perioadă de timp limitată alcoolul, consumarea pastelor făinoase, a grăsi-

milor, a dulciurilor și a tutunului. În felul acesta bila și ficatul se descongesează prin eliminarea toxinelor. În acest scop este necesar să se ia un medicament adecvat, la recomandarea medicului.

Cînd oboseala din trup este excesivă, nu este indicat să se continue efortul, oboseala fiind soneria de alarmă a organismului. Pentru odihna și înviorarea acestuia, se aplică pe ochi două comprese muiate în apă caldă sărată sau în ceai de mușețel. Ne întindem cel puțin 10—15 minute, avînd grijă să acoperim ochii cu o bucată de stofă sau mătase neagră. Respirăm adînc și regulat, eliminînd, pe cît este posibil, orice fel de gînd din minte.

Cînd citim, oricît de pasionantă ar fi lectura, întreprînd cititul din cînd în cînd și privind fără țintă, menajăm ochii. Distanța de la ochi la carte e necesar să fie de 25—30 cm.

Aceste cîteva recomandări, ușor de pus în practică, sînt menite să înlătore oboseala ochilor, mereu solicitați. Desigur ele sînt valabile în condițiile unui efort cotidian, ca cel depus de oameni în tot cursul anului. Și, mai ales sînt valabile pentru ochii sănătoși, fiindcă orice boală a ochilor nu poate fi tratată decît conform prescripțiilor medicului specialist.

Recomandările noastre sînt bune a fi luate în seamă și pentru perioada vacanțelor sau cînd participăm la diferite acțiuni turistice, cînd, în asemenea împrejurări, ochii pot fi adesea obosiți și iritați, de pildă, de contactul lor cu apa mării, de nisipul de pe plajă stîrnit de vînt, de soarele prea puternic ori de condițiile atmosferice de la munte.

Cearcănele

Cearcănele pot fi cauzate de insomnie, de o tensiune nervoasă neobișnuită, de un exces de amidon.

Pentru a fi combătute sau prevenite este necesară o suită de exerciții de respirație adîncă în fața unei

ferestre deschise. La început 5—10 respirații, apoi se măresc, în fiecare zi câte două, pînă se ajunge la 20—25.

O plimbare în aer liber într-un ușor marș forțat va combate insomnia, prin oboseala fizică pe care o provoacă, iar prin oxigenarea sîngelui se vor elimina toxinele adunate, restabilind echilibrul arderilor.

Totodată, este foarte indicată o cură de legume cu frunze verzi, cel puțin o săptămînă, ca : spanac, urzici, ceapă verde, praz, păpădie și multe carote, andive și salată verde, cu lămîie și hrean. Toate aceste legume vor ajuta sîngele să se coloreze într-un roșu aprins, purificîndu-l de toxine și astfel cearcănele nu se vor mai observa prea mult, fiindcă vor fi și ele mai deschise la culoare, după calitatea și culoarea sîngelui care irigă vasele din epidermă.

Dacă în această perioadă vor fi eliminate din regimul alimentar pasteale făinoase și dulciurile, al căror amidon provoacă cearcănele, rezultatul va fi cu atît mai eficace.

Vitamina A este admirabilă pentru ten și pentru ochi ; dacă ochii sînt roșii și supurează vor fi ajutați să se descongese și să se vindece. Pleoapele și cearcănele se vor desumfla și ele, mai ales dacă vor fi ajutate cu aplicații de comprese cu ceai de albăstrele alternate cu mușețel călduț.

Pentru lovituri și vînații vom aplica comprese reci cu ceai de sunătoare. Pansamentele cu aceste comprese legate strîns previn umflăturile ce urmează de obicei loviturilor și vînațiilor.

Demachierea ochilor și a pleoapelor

Există în comerț o serie de produse pentru „colorat” genele, sprîncenele și pleoapele.

Rimelul, împreună cu celelalte farduri care dau umbre ochilor sînt de mai multe feluri : unele sub formă de creme sau pastă, altele în formă de baton sau de stilou.

Pielea pe care urmează a fi aplicate ele sub formă de creme și paste trebuie să fie degresată, iar produsul va fi udă cu apă înainte de întrebuințare.

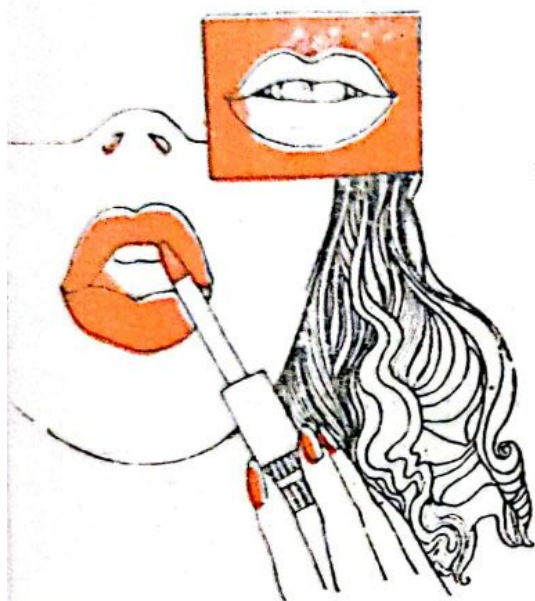
Cele în formă de baton sau de stilou au în componența lor, în afară de coloranți, ulei și alcool. Ele sînt rezistente la apă și la lacrimi. Demachierea se face cu creme grase sau cu uleiuri. Vom proceda cu atenție, tamponînd îndelung pleoapele cu o bucată de vată, evitîndu-se scurgerea grăsimii sau uleiului din tampon, care ar putea irita ochii.

Pentru produsele obișnuite de apă (rimel), demachierea se face cu o coadă subțire de pensulă, pe care s-a înfășurat puțină vată, udată cu apă sau cu ser fiziologic. Udăm întîi genele pleoapei superioare, apoi pe cele ale pleoapei inferioare. Este bine să avem la îndemînă într-o sticlută ceai de mușetel sau de albăstrele. În caz contrar și ceaiul ruscesc poate fi utilizat.

După demachierea ochilor, se fac cîteva comprese călduțe.

Cu pleoapele se procedează la fel, dar se pot șterge foarte bine și cu un lapte demachiant. În comerț găsim crema emolientă pentru ochi *Bellatrix*, farduri *Miraj*, *Farmec ABC*, *Eva* etc.

Gura



Prin poziția sa centrală în cadrul obrazului, gura stabilește un echilibru între trăsăturile feței și, în același timp, atrage cel mai mult privirile semenilor noștri. Ea poate fi situată foarte departe de baza nasului — distanța aceasta formînd un așa-zis „bot” — sau mult prea aproape, ceea ce provoacă o asimetrie reflectată în echilibrul trăsăturilor și care afectează linia profilului.

Gura poate fi perfectă, avînd buzele netede și armonios constituite, cu colțurile ușor ridicate parcă într-un surîs abia perceptibil, fără riduri la comisuri. Dar ea poate fi, de asemenea, imperfectă, cu buze subțiri sau, dimpotrivă, groase, cu buze ascuțite sau rotunde ori cu atît de nedorita „buză de iepure”. Indiferent de forma ei, gura trebuie îngrijită cu cea mai mare atenție.

Cînd pielea buzelor este uscată i se poate reda vi-
goarea ungînd-o cît mai des cu vitamina A uleioasă, evitîndu-se, totodată, indigestiile, combătîndu-se constipația, herpesul și alte boli cauzate de o alimentație prea suculentă sau de o masticatie prea rapidă, care provoacă tulburări intestinale, lăsînd în exterior, pe mucoasă sau chiar pe ten, urme ușor de sesizat, neplăcute.

Dar iată și alte recomandări utile pentru îngrijirea buzelor și în general a gurii: se masează bine su-

prafața buzelor cu ulei de ricin sau cu ulei de migdale. Dacă aveți colțurile gurii căzute, ceea ce oglindește o stare sufletească de decepție, încercați să le îndreptați ciupindu-le ușor în spirală și circular, pronunțând cât mai des posibil, cu glas tare, sunetul I; în acest fel veți reuși să redați gurii o notă de optimism și destindere.

Pentru întărirea musculaturii deschideți gura mare și rotundă, apoi închideți-o foarte încet; pronunțați în nenumărate rînduri, ori de cîte ori aveți ocazia, vocalele: a, e, i, o, u, î. Rîdeți cât mai des; vizionați spectacole vesele, filme comice, citiți cărți optimiste, care să vă ridice moralul.

Forma gurii și buzele ascuțite pot fi corectate, de asemenea, cu ajutorul machiajului sau prin intervenție medicală (peeling cosmetic). Corectarea formei gurii prin machiaj este simplă și puțin costisitoare. Este necesar doar să procurăm un ruj de culoare mai închisă, pe care îl vom întinde fie cu pensula, fie cu un bețișor de chibrit; cînd folosim bețișorul de chibrit, îl vom înfășura în prealabil cu un strat subțire de vată.

Atragem atenția că în comerț există creioane dermatografe roșii destul de moi cu ajutorul cărora poate fi desenată forma dorită a gurii. În cazul cînd doriți un contur mai mărit este indicat s-o fardați pînă la comisuri; dimpotrivă, cînd se impune un contur micșorat, colțurile gurii vor fi acoperite cu un fond de ten mai consistent, vor fi pudrate, apoi se va aplica conturul dorit.

Un rol deosebit în realizarea unei estetici corespunzătoare, cât mai atrăgătoare a gurii îl joacă, așa cum se știe, rujurile. În alegerea lor, nu trebuie să se țină seama de modă, ci, în primul rînd, de culoarea tenului. Buzele prea groase nu vor fi fardate cu rujuri stridente și grase, deoarece ele le măresc și mai mult volumul. Este necesar, în aceste cazuri, să se caute un ruj cu o culoare mai puțin țipătoare și mai neutră, care să nu reflecte mult lumina.

Buzele ridate (cu striuri), mai cu seamă la persoanele de peste 50 de ani, cînd aceste riduri verticale se prelungesc peste buze, pretind un ruj uscat, întrucît rujul gras poate să se prelingă pe riduri.

Este aproape inutil să mai adăugăm la aceste indicații privind cosmetica gurii, a buzelor că, în vacanțe, acestora li se va acorda o atenție deosebită. Cel puțin doi factori ne îndeamnă la aceasta: nevoia de a fi tot mai fermecătoare și timpul care ne permite să ne preocupăm mai mult de estetica personală.

Dinții

În cele ce urmează ne vom referi la cîteva formule dintre cele mai obișnuite (și simple) privind indicații pentru o îngrijire corespunzătoare și igienică a dinților. Finalitatea acestor indicații vizează — cum lesne se înțelege — esteticul.

Frumusețea gurii, în afară de tăietura și volumul buzelor, este determinată și de forma, calitatea sau culoarea dinților. Sănătatea, vigoarea și prospețimea tenului, ca și a întregului trup dealtfel, tot dinții le influențează, căci ei au o importanță majoră în procesul de masticatie.

Dinții buni, sănătoși, depind, înainte de orice, de hrana pe care a absorbit-o mama în timpul gestației fătului, ca și de o corectă alimentație după naștere. O alimentație defectuoasă, lipsită de minerale (calciu, fosfor, fluor și vitamina D, care cimentează gingiile) are consecințe negative asupra dinților; aceștia cresc strîmb, striați, încălecați, se clatină ușor și sînt repede atacați de carii și de tartru; în acest caz, gingiile supurează, îmbolnăvindu-se de plore — o infecție alveolară — care le atacă.

O rețetă indicată pentru întărirea gingiilor și pentru prevenirea gingivitei și plorei cu bune rezultate după aplicarea ei este următoarea:

20 gr alcool de 90°

2 gr propolis

Compoziția se macerează timp de două săptămîni într-o sticlă ținută la întuneric. Apoi, în fiecare seară se vor freca gingiile cu pulpa degetului arătător mușiată în soluție. Propolisul, un produs al albinelor, este antiinfecțios și regenerator, cu o întreagă gamă de consecințe pentru piele și organism.

Pentru îngrijirea gingiilor și a dinților e necesar să se acorde cea mai mare atenție igienei lor. Întrucît gingia are o membrană foarte subțire care protejează dinții de pătrunderea microbilor, vom avea grijă să nu o rănim, periind prea brutal, atunci cînd ne spălăm dinții. Vom ține seama, de asemenea, că în anemii, gingiile sînt foarte palide și fragile; le vom masa, de aceea, cu sare de două ori pe săptămîină, apoi le vom clăti cu zeamă de lămîie.

Periatul dinților este de cea mai mare importanță pentru menținerea sănătății cavității bucale; ei vor fi periați cel puțin de două ori pe zi, cu o perie nu prea aspră și nici prea moale, confecționată din fire de porc, deoarece firele de nailon rănesc gingiile. Se recomandă ca dinții să nu fie spălați zilnic cu aceeași periută. Și în vacanță, deci, vom fi prevăzători să luăm cu noi două-trei periute, pentru ca în momentul cînd ne spălăm, periută să fie complet uscată.

Pasta de dinți întrebuintată trebuie să conțină substanțe antiseptice și fluor, care previn cariile și infecțiile. E bine să ne spălăm dinții din cînd în cînd, și cu praf de dinți, întrucît acesta, dincolo de faptul că pătrunde ușor chiar în cavitățile cariilor, conține săruri de sodiu care provoacă o reacție alcalină și degajă oxigen. Prea des însă folosit atacă smalțul.

Dintre paste de dinți existente în comerț, recomandăm: *Diodent*, un produs românesc natural care combat paradontoza și gingivita, *Fosfodent*, utilizată împotriva cariilor dentare, *Clorofila* și *Mărgăritar*, indicate deopotrivă pentru prevenirea cariilor dentare și a paradontozei.

Alte cîteva recomandări :

— în momentele de nervozitate (bănuim că nu este cazul în vacanțe) evitați să scrișniți din dinți ori să-i strîngeți cu violență ;

— nu spargeți în dinți bomboane, migdale, sîmburi de măslina, alune, nuci, boabe de cafea ;

— nu rupeți cu dantura ața de cusut, deoarece riscați să se rupă dinții mai întîi ;

— evitați, pe cît posibil, folosirea abuzivă a scobitorilor, căci ele ca niște adevărate inamice ale gurii pot răni gingiile ;

— nu consumați alimente prea fierbinți, nici prea reci ; beți în schimb ceaiuri de plante și supe de legume ;

— o „rețetă miracol” pentru îngrijirea dinților este pasta pe care o recomandă japonezii și care se obține prin arderea unei vinete uscate pînă la carbonizare, după ce a fost bine sărată ; cu praful astfel obținut se masează bine dinții și gingiile ; datorită conținutului bogat în potasiu, combate gingivita și durerile de dinți.

Gâtul

Majoritatea femeilor neglijează îngrijirea gâtului, ocupându-se numai de aspectul obrazului. Obişnuinţa aceasta este o greşeală, fiindcă pielea gâtului este cu mult mai sensibilă şi mai puţin rezistentă decât tenul; în plus, trebuie să se ştie că gâtul — aflat în aceeaşi linie cu obrazul — este tot aşa de vizibil ca acesta. De aceea, gâtul trebuie să fie îngrijit cu o atenţie extrem de mare, hrănit şi apărat ca şi tenul.

Pielea lui este de obicei uscată, fie congenital, fie datorită spălatului zilnic cu săpun, care-l degresează şi-l usucă. În acelaşi timp, transpiraţia, repetatele frecări ale fularelor şi ale gulerelor o irită şi o împiedică să respire, influenţând negativ circulaţia sîngelui, hrănirea normală a celulelor din epidermă; chiar şi pernele prea înalte aşezate sub cap pot provoca o circulaţie defectuoasă, însă aceasta poate fi evitată dacă dormim fără pernă sau cu o pernă mică şi plată.

Cînd pielea este uscată vom renunţa să ne spălăm zilnic cu săpun; dacă nu putem renunţa, este bine să folosim un săpun moale, fără sodă, ca săpunul de copii sau cel de bărbierit. Oricum e indicat să ungem gâtul cu o cremă emolientă, hidratantă şi hrănitoare, ce va fi bine întinsă şi uşor masată pentru a intra repede şi bine în piele.

Seara, înainte de culcare, toaleta gâtului va fi aceeaşi cu cea a tenului: se va şterge mai întîi cu lapte demachiant, apoi se va unge cu cremă de obraz, grasă şi de calitate; va fi masat de la maxilare în jos, cu palma interioară bine întinsă (masaj mîngîiat), alunecînd uşor spre decolteu şi după aceea făcînd aceleaşi

mişcări în sens invers, de la claviculă spre maxilare; vom ciupi toată suprafața gâtului prinzînd pielea între degete, fără brutalitate și se va pălmui tot ușor de jos în sus (masaj pălmuit); vom continua, în fine, cu un masaj spre decolteu și ceafă. Atragem atenția că atît gîtul, cît și ceafa trebuie îngrijite chiar din tinerețe, deoarece ne putem trezi dintr-odată cu riduri rotunde pe gît (colierele lui Venus) sau cu brazde adînci pe ceafă, ca niște șanțuri, ori pătrățele neregulate care strică frumusețea gâtului.

Din cînd în cînd putem recurge la folosirea măști-lor, în special la cele din gălbenuș de ou sau de fructe, ușor de preparat.

Dacă avem pielea uscată, înmuiem cîteva bucăți de tifon într-o farfurie cu untdelemn călduț de măsline sau de soia și le aplicăm pe gît sau ceafă; peste ele înfășurăm o hîrtie de celofan pe care o prindem la spate cu un mic cîrlig sau cu o clamă; strînsoarea nu trebuie să fie exagerată, pentru a nu împiedica circulația sîngelui.

În cazul în care pielea gâtului este foarte uscată și deshidratată putem recurge la un tratament cu untură de pește (ulei de morun), procedînd în același mod ca mai sus; putem, de asemenea, să ne ungem cu un strat gros de cremă foarte grasă în care am amestecat cîteva picături de vitamina A și o linguriță de miere de albine, sau o cremă de lecitină, peste care aplicăm comprese fierbinți cu un prosop (această operație va fi repetată de trei ori).

Pentru îndepărtarea mirosului de pește, vom șterge locul cu apă minerală în care am turnat o linguriță de oțet sau vom unge porțiunea cu puțină zeamă de lămîie frecînd și cu coaja, care degajă ulei eteric. Un tonic excelent pentru gît, ceafă și decolteu și pentru obraz, ce îl putem prepara fără dificultăți, se obține în felul următor: se toarnă într-un ibric lapte, îl lăsăm să fiarbă, punem în el o linguriță de flori uscate de violete; acoperim ibricul cinci minute, după care cu compoziția astfel obținută ștergem gîtul, ceafa și decolteul și, dacă dorim, chiar obrazul, inclusiv pleoapele. (Lap-

tele de violete este extrem de eficace și prezintă avantajul că se poate păstra câteva zile la frigider.)

Pentru prevenirea ridurilor de pe gît și de pe ceafă sînt foarte indicate exercițiile de gimnastică. Iată un asemenea exercițiu :

— lăsăm capul în jos pe piept, inspirînd, apoi îl aducem în poziție normală, expirînd ;

— aplecăm capul la stînga pe umăr, inspirînd, apoi spre dreapta și înainte expirînd ;

— rotim capul ușor (360°), din față spre stînga, spre spate, apoi în continuare, la dreapta, aducîndu-se din nou, în poziția normală.

Acest exercițiu se execută la început de trei-patru ori, iar după câteva zile de 10—15 ori.

Pentru menținerea frumuseții gîtului, recomandăm și metoda japoneză „Shiatsu” (digitopunctura) : un masaj special constînd din apăsări pe anumite puncte sensibile de pe suprafața corpului, care corespund întărierilor vaselor de sînge sau limfatice, punctelor nervoase și a celor din preajma glandelor endocrine.

Cum procedăm ?

Ridicăm capul drept înainte și cu pulpa degetului mare al mîinii stîngi facem o mișcare de apăsare timp de două secunde în cele patru puncte (în linie verticală în lungimea gîtului), din dreptul tiroidei ; facem o pauză de două minute după care repetăm aceste două apăsări paralele de cinci ori la stînga și de cinci ori la dreapta.

Dacă simțim ceafa și capul grele apăsăm vîrfurile capului cu pulpa degetului mare, începînd de la marginea frunții în sus și coborînd spre ceafă ; în continuare se apasă dinspre mandibulă (părți) pe artera carotidă dreaptă, pînă la claviculă, pe urmă pe cea stîngă (cîte trei secunde) de cîte cinci ori ; se procedează astfel timp de cinci secunde, cu cele trei degete, și cu tîmplele ; se presează de asemenea și regiunea orbitală, mar-



ginea osoasă a ochilor și de-a lungul sprâncenelor, de cinci ori la dreapta și de cinci ori la stînga, cîte cinci secunde.

Paralel cu grija pe care o manifestăm pentru îngrijirea gîtului, este obligatorie și aceea pentru bărbie dublă și decolteu.

Pentru întărirea mușchiului *platysma*, cel mai important dintre mușchii gîtului, vom pronunța rar și cu voce tare, de cîteva ori, vocalele a, e, i, o, u, cuvintele exerciții și cheese (brînză), ultimul în pronunție englezească ciiz, cu i lung; acest exercițiu, repetat zilnic, contribuie la scăderea și uneori chiar la dispariția bărbiei duble.

În ceea ce privește îngrijirea decolteului, putem recurge la o sumedenie de metode, rețete, care sînt ușor de aplicat.

Cea mai simplă constă în fricționarea lui cu un prosop umed și aspru sau cu o lufă de baie. Unele decolteuri sînt grase și prezintă puncte negre (comedoane), care pot fi scoase cu un tir-comedon (o bară îngustă de

metal prevăzută la capăt cu o linguriță minusculă, iar în mijloc cu o deschizătură fină, rotundă, care se apasă pe comedon); unele pensete au la un capăt acest tir-comedon, dar în lipsa lui comedonul poate fi extras cu ajutorul a două tifoane sterile, care vor fi apăsate cu cele două degete arătătoare ale mâinilor de o parte și de alta a punctului negru; după efectuarea acestei operații se dezinfectează locul cu alcool camforat și se tamponează ușor cu piatră acră, pentru a strânge porii.

Pielea grasă a decolteului se unge cu o vată înmuiată în eter sau se fricționează cu tonice pe bază de oțet sau de alcool (slab alcoolizat) pentru a nu se excita glanda sebacee. Când decolteul prezintă o piele uscată, pentru a nu se rida și coji, trebuie să fie uns cu creme și uleiuri fine (de măslină sau de migdale), aplicându-se totodată comprese cu tonice conținând un dozaj foarte slab de alcool sau oțet.

Dacă vrem să avem un decolteu și un gât alb fără scoame, putem recurge la băile de tărițe de grâu sau la compresele calde.

Baia de tărițe va fi preparată din cinci litri de apă în care se adaugă 1,500 kg de tăriță de grâu; ea are proprietatea de a calma iritațiile și rugozitățile, netezind și catifelând epiderma.

Pentru a menține prospețimea gâtului, a cefei, a decolteului și chiar a tenului, este indicată spălarea din când și când cu zer de lapte, după care se lasă să se usuce, efectuându-se ștergerea abia după un sfert de oră cu apă minerală. În comerț se găsește crema Pell Amar (de noapte) care este foarte eficace.

Bustul

Încă din vremurile foarte îndepărtate ale omenirii, femeile manifestau o grijă deosebită pentru menținerea supleței epidermei și, mai ales, pentru menținerea tonusului bustului. În antichitate, de pildă, femeile bogate, dacă erau preocupate de estetica lor, se îmbăiau în lapte crud de măgăriță sau de capră. Poppaea, soția împăratului Nero, este una dintre ele. Desigur, în zilele noastre ar fi exagerat să recurgem la asemenea metode, aproape imposibil de practicat.

Există atâtea procedee pentru menținerea tonusului bustului, printre care amintim, în primul rând, mișcarea, exercițiile de gimnastică. Apoi, putem recurge la masaj, la diferite loțiuni care-i pot asigura bustului prospețimea pînă la o vîrstă înaintată. Pentru aceasta, este necesar să avem permanent în vedere cîteva recomandări cu caracter general. Pe cele mai importante și ori-cînd aplicabile le formulăm în rîndurile ce urmează.

Trebuie să acordăm cea mai mare grijă pentru a feri bustul de iritații și lovituri; mai cu seamă femeile care lucrează la planșete (desenatoare tehnice), e bine să știe că sîinii nu au voie să fie sprijiniți de nimic. În acest sens, sutienul poate proteja sîinii. Așadar, este indicată purtarea lui continuă nu numai de femeile ajunse la maturitate, ci chiar de tinerele fete de 13—14 ani. Este contraindicată confecționarea sutienelor din materiale sintetice.

Pentru o mai mare siguranță, controlați-vă din cînd în cînd sîinii, pipăiți-i și dacă simțiți un nodul suspect adresați-vă imediat medicului.

Dereglările glandulare provocate de o viață agitată, de lipsa de mișcare, abuzul de medicamente, o viață sexuală anormală sau insuficientă, menopauza, stressurile pot să vă tulbure și să vă provoace deranjamente printr-un exces de foliculină.

Orice fel de anomalie la sîni, dacă este depistată la timp, are toate șansele de vindecare. Deci, recomandăm să nu lăsați să treacă timpul și să nu ocoliți medicul din teamă sau din neglijență. Dacă aveți bustul prea mare evitați dulciurile și făinoasele, care-i măresc volumul; faceți în schimb mișcări speciale pentru întărirea lui și spălați-l întotdeauna cu apă rece.





Valli Niculescu — Teatrul de Operetă București

Socotit o adevărată podoabă capilară, părul trebuie să se bucure de o îngrijire atentă, fie că este vorba de femei, fie de bărbați. Indiferent de locul și timpul unde ne-am afla, părul, la fel ca ochii, obrazul sau decolteul (la femei), imprimă ținutei noastre, dacă este îngrijit o notă de distincție. Preocuparea pentru el în vacanțe sau în concedii, se înțelege, va fi accentuată, mai ales

că, așa cum se întâmplă pretutindeni, perioada aceasta, dincolo de odihna trupului, de inviorarea fizică și spirituală, se remarcă la fiecare dintre noi, oamenii, și printr-o ambiție firească de a apărea în fața semenilor noștri, de a ne simți noi înșine, mai frumoși, mai proaspeți.

Înainte de recomandările concrete privind îngrijirea părului, vom prezenta câteva date menite să ofere informații cu caracter general despre anatomia lui.

Părul își are sursa vie în dermă. Este hrănit prin rădăcina sa, care este formată dintr-un bulb așezat într-o adâncitură numită papilă dermică, aflată în direcție legătură cu glanda sebacee. Tulpina firului de păr este compusă dintr-o teacă epitelială internă, una externă și una fibroasă. Teaca externă este formată din celulele degenerate cornoase, așezate în straturi etanșe, ca țiglele de pe acoperișul unei case. În interiorul teccii se află măduva firului de păr.

Firul de păr este alcătuit dintr-o substanță numită keratină, din pigmenții lichizi de culoare galbenă-brun-roșcată și din pigmenții granuloși, aceștia din urmă conținând granule de colorant de la roșu până la negru-brun. Firul de păr ia naștere la baza rădăcinii, când celulele lui au o activitate intensă, „înconjurând” papila dermică. Încet-încet, foliculul pilos crește și se mărește odată cu firul de păr deja format. Celulele noului fir se încarcă de keratină, care îi dau puterea și vigoarea. El crește cu aproximativ un cm pe lună și are o durată de 75—90 de zile când este împins în afară de noile celule. Părul unui om poate avea de la 100 000 până la 150 000 fire, iar durabilitatea lui, în timp, atinge doi până la patru ani, cu un proces de reînnoire zilnică.

În mod normal, după fiecare pieptănătură cad de la două până la 30 de fire. Căderea părului nu este un fenomen anormal, deoarece firele noi de la rădăcină, dezvoltându-se, împing cu vigoare firul vechi afară, care moare, dar nu cade imediat.

Desigur căderea părului sau numai simplul proces de schimbare a lui are cauze organice. Rezistența podobei capilare este, și ea, în funcție de o serie de fac-

tori. Dar înainte de a ne referi la cauzele care determină căderea părului, să spunem câteva cuvinte despre calitatea lui.

Părul poate fi uscat sau gras, moale sau aspru, des sau rar, gros sau subțire, rezistent sau fragil.

Rezistența acestuia nu depinde de grosimea sau desimea firului, ci de natura lui intrinsecă. Un păr aspru și gras poate fi foarte sensibil și fără rezistență, rupându-se din cauza lipsei de elasticitate, deși, în mod normal, părul aspru și gras este mai rezistent la agresiunile atmosferice, la tratamentele mecanice și chimice (permanent, decolorat, uscat, coafat cu fierul, vopsit etc.). Părul moale și subțire (al blondelor, mai ales) este foarte sensibil la căldură, se arde repede la coafatul cu fierul cald și suportă foarte greu tratamentele de înfrumusețare, în afară de coafat, care permite ondularea cu ușurință. Părul roșu natural este de obicei cel mai rezistent.

E bine să știm că un păr suficient hrănit de sebum, care îi dă elasticitatea și impermeabilitatea necesare, are o rezistență deosebită.

Cauzele care determină căderea părului au la bază factori interni, de natură organică, și factori externi. Între factorii interni pot fi enumerate bolile fizice și psihice, cum ar fi proasta circulație a sîngelui în regiunea capului, deranjamentele glandulare sau șocurile nervoase. Frigul, vîntul, căldura excesivă a razelor solare, apa sărată a mării, ploaia, lumina puternică etc. sînt cîțiva din factorii externi ce contribuie la căderea părului. Lor li se adaugă, desigur, cauzele determinate de o alimentație abundentă sau nepotrivită, de surmenaj, de acceptarea unei vieți sedentare, precum și de o neinspirată îngrijire a părului. (Spălări dese cu șampo-uri sicative, coafatul cu fierul prea cald, vopsirea lui cu produse chimice etc.)

Căderea părului poate să înceapă încă din timpul adolescenței, cînd glandele endocrine lucrează în exces și produc tulburări hormonale în perioada de pubertate, cînd organismul încă nu este adaptat la noile condiții de trecere la maturitate.

În acest caz, chelia apare devreme. Unele boli ca febra tifoidă, sifilisul, gripa, intoxicațiile grave, micozele (ciuperci), abuzul de medicamente fac să cadă părul și grăbesc apariția calviției. De asemenea, o seboree netratată determinată de un deranjament glandular, unele șocuri nervoase, o alimentație lipsită de aminoacizi, de sulf, de fier și iod, de vitamine și glucide, se repercutează nemijlocit asupra rezistenței părului.

Dereglarea glandei sebacee duce la o restrângere a activității ei și atunci părul se usucă, devine friabil; dacă glanda secretă un exces de sebum, care este acid, acesta inundă rădăcina firului de păr pe care îl roade.

Este știut că bărbații ce se hrănesc în exclusivitate cu proteine, fără a ingera o cantitate compensatoare de legume și fructe, au mai mult de suferit. Femeile, în schimb, în general mai consumatoare de vegetale și fructe, ce conțin vitamine, au părul mai des și mai bogat; ele ajung rareori la calviție, iar dacă se întâmplă totuși să le cadă părul, la originea acestui proces stau anume boli infecțioase sau tulburări nervoase; dar și în asemenea cazuri, nu asistăm la o pierdere totală, ci doar la o rărire pînă la $1/3$ din cantitatea de păr.

O recomandare adresată tuturor vîrstelor este următoarea: cînd firele de păr ce cad zilnic depășesc aproximativ numărul de 50, se impune o urgentă consultare a medicului dermatolog. El este singurul în măsură să indice tratamentul adecvat.

În paralel, formulăm și alte cîteva recomandări cu caracter general:

- pentru a nu suferi mai tîrziu de calviție, se va consuma, încă din cea mai fragedă tinerețe, o alimentație bogată în săruri minerale și în special în legume ce conțin sulf, ca: urzicile, spanacul, salata verde, lăptuca și păpădia; ridichile, guliile, morcovii se vor consuma rase sau amestecate cu untdelemn, mult suc de lămîie și măsline; varza dulce, fie salată, fie fiartă sau coaptă la cuptor, presărată cu chimen și frunză de dafin, va intra și ea în alimentația obișnuită a tinerilor;

● pentru reglarea tiroidei, cei care sînt pe cale de a-și pierde părul vor consuma alimente bogate în iod, ca : pește proaspăt sau conservat (sardele, ficat de morun), multe crustacee și ierburi marine, usturoi, conopidă, ouă, brînză de vacă, mult lapte și derivatele lui (unt, iaurt etc.) ;

● vor fi consumate, de asemenea, boabe de grîu fierte cu sare sau cu zahăr, nucile, orezul, lîntea, mazărea, fasolea, sparanghelul, castraveții și pătrunjelul verde ; dintre fructe, ananasul proaspăt sau în compot, smochinele, cireșile, căpșunile și caisele constituie o hrană indicată pentru menținerea calității părului ;

● este bine să se știe că de obicei un păr bogat și rezistent se moștenește, dar sănătatea, calitatea, durabilitatea și luciul lui depind de felul cum este îngrijit și de o alimentație corespunzătoare ; așadar este necesară o grijă permanentă pentru hrană și sănătate, care se reflectă în strălucirea, suplețea și vigoarea părului ;

● în fine, o ultimă recomandare în acest context : umblați, atîta timp cît vremea vă permite, cu capul descoperit, pentru ca firele de păr să poată respira, iar aerul să-i dea cantitatea suficientă de oxigen necesară pielii pentru schimburile metabolice care stimulează glanda sebacee ; altfel firul de păr se usucă, se tocește și cade.

Ingrijirea părului

Un păr normal, adică nici gras, nici uscat, poate fi spălat o dată la șapte sau zece zile. Dacă mediul ambiant în care trăim și muncim este poluat, el va ataca părul cu fel de fel de substanțe nocive, ceea ce va impune spălatul mai des al capului, desigur în funcție de nutriție și de starea vremii. Apa întrebuintată la spălatul părului este indicat să fie de ploaie ; în lipsa ei se folosește apa fiartă în care s-a topit o lingură de praf de borax sau de bicarbonat de sodiu la 4 kg apă.

Părul nu trebuie să fie săpunit mai mult de două ori, și nu cu săpunul întreg, ci cu o bucată din el, rasă și dizolvată în apă caldă, așa încît, după spălare, să nu rămîna urme de săpun pe păr.

Pentru a asigura vigoarea părului se recomandă masajul zilnic de cinci-zece minute, cu multă grijă, ca să nu se rupă firele de păr; va fi ciupită ușor și pielea capului. Și după acest masaj, vor fi utilizate unele loțiuni menite să-l hrănească și să-l întărească.



O grijă deosebită vom acorda pieptănatului și periatului părului. Pentru pieptănatul lui ne vom procura un pieptene de os, fără dinți ascuțiți, care ar rupe teaca părului; vom evita, pe cît e posibil, pieptenele de metal sau cel confecționat din fibre sintetice.

Alături de pieptănat, periatul stimulează creșterea părului, re-partizează uniform grăsimea lui naturală și îndepărtează impuritățile depuse pe el; pentru a se realiza aceasta este necesar să se întrebuinteze o perie curată din fire elastice din porc, care se va curăța zilnic cu făină de mălai sau de grîu ori cu apă și săpun în care s-a picurat puțin amoniac.

Părul uscat este indicat să se spele la 15 zile o dată sau chiar la trei săptămîni, dacă nu a suportat consecințele unui mediu poluat (praf, vapori toxici etc.); se spală cu săpun de toaletă sau cu gălbenuș de ou, care conține lecitină și vitamina A.

(Se bat bine două gălbenușuri peste care se toarnă o jumătate de cană de apă caldă; cu amestecul obținut se masează întregul cap, care se clătește apoi cu apă caldă în care s-a turnat o lingură de oțet; acest tratament cu gălbenuș de ou are proprietăți multiple și hrănește părul.)

Este indicat de asemenea ca, la două săptămîni, să se ungă părul cu iaurt proaspăt, apoi să fie spălat cu foarte puțin săpun ori șampon și clătit bine cu apă și oțet. Persoanele cu păr uscat sau decolorat vor trebui să evite permanentul, întrucît acesta macină părul; ele vor evita, totodată, uscatul rapid la un aparat cu o căldură prea mare, ca și bigudiurile prea strînse și cu zimți, deoarece acestea pot rupe oricînd firele. Pentru a avea o toaletă îngrijită a părului uscat va trebui să acordăm atenție necesară spălării lui cu extracte de plante. În acest sens, băile cu mușetel și albăstrele sînt recomandate pentru firul blond, iar cele cu ciuin și calendula pentru părul închis; aceste băi de plante stimulează creșterea prin uleiurile eterice pe care le conțin.

Un excelent ulei pentru întreținerea părului este uleiul de susan, care amestecat cu suc de ienibahar (o lingură la un pahar cu apă fierbinte) constituie o loțiune bună pentru pielea capului, combate mătreața, căderea părului, împiedicînd albirea lui.



Pentru combaterea uscăciunii și friabilității părului se recomandă băi de colestal (Rezitim), de ulei de ricin sau de măsline și cremele speciale grase, cu un conținut bogat în vitamina A.

Cum se procedează ?

Ungem bine părul de la rădăcină spre vîrf; îl acoperim apoi cu un prosop muiat în apă fierbinte, iar deasupra așezăm un prosop uscat; schimbăm de cîteva ori prosopul ud, apoi clătim părul cu apă caldă amestecată cu o lingură de oțet și îl pieptănăm cu un piepte-

ne avînd dinții nici prea mari, nici prea deși; pieptănul va trebui să fie din os sau dintr-un material suplu, așa încît să nu se rănească pielea capului.

În fine, o ultimă recomandare, deosebit de importantă, mai ales în perioada petrecerii vacanței noastre la mare: pe un soare prea fierbinte, pentru protejarea părului, vom purta pe cap o pălărie de pai sau de bumbac.

Părul gras este unsuros din cauza unei secreții abundente de sebum. Se va spăla, de aceea, o dată la 15—20 de zile, cu apă caldută, de preferință provenită din ploaie. Săpunul va fi moale și gras, ca cel folosit pentru obraz. Trebuie evitat un tratament forte cu săpunuri ce conțin multă sodă sau cu loțiuni avînd un procent mare de alcool, deoarece, după un timp, glanda sebacee începe să degaje prompt sebum, uneori chiar în cantități suplimentare, pentru a recupera grăsimea pierdută la spălat.

După fiecare spălare părul va fi clătit în cîteva ape, în care se va adăuga o lingură de oțet sau zeama de la o jumătate de lămîie.

Tratamentul părului gras și al pielii sebacee a capului va fi făcut și cu ajutorul unui regim alimentar riguros, în timp ce local se vor aplica tamponări cu loțiuni slabe alcoolizate sau cu decoctii de plante ca rădăcina de urzică, de calendula și de ciuin, pentru părul de culoare închisă; pentru cel blond se recomandă decoctii cu mușetel. Săptămînal se va freca părul cu un amestec de făină de porumb cu făină de grîu, foarte fin măcinate, apoi se va pieptăna cu un pieptene de os peste dinții căruia s-a așezat, în prealabil, un strat subțire de vată; se înțelege de la sine că pieptenele întrebuințat nu va fi împrumutat; nu vor fi împrumutate nici acele, diademele sau pălăriile, deoarece există riscul contractării unor boli ca tricofitia, favusul și foli-culita infecțioasă.



Este contraindicată udarea continuă a părului, deoarece acesta se umflă ușor, iar firul se rupe prin întinderea și destinderea lui.

În ce privește coafura atragem atenția că părul aspru se coafează mai greu ca cel moale și că ondulațiile mari sînt mai utile decît cele mici, nesupunînd părul la mari modificări. Părul oxigenat nu suportă permanentele. Trebuie să știm că în timpul indispoziției lunare și în cazul unor depresii psihice, coafurile nu sînt reușite, din cauza influenței pe care o au glandele asupra structurii și nervilor părului. Atragem atenția, de asemenea, că decoloratul, vopsitul și permanentele constituie așa-zisele agresiuni asupra firului de păr, pe care îl modifică și îl usucă, uneori chiar din rădăcină; de aceea este indicat un test pe propria piele înainte de vopsirea părului pentru a constata dacă organismul nu devine alergic la anumite substanțe chimice din vopsele. Cele mai indicate sînt vopselele obținute din plante, ca frunză de henné și indigo. În comerț există o serie de vopsele bune de păr. Dintre ele menționăm pe cele cu denumirea „Sanda” „Cromoplatin” și „Tonal”.

Părul de prisos (hipertrihioza) este un fenomen anormal cauzat de hormonii secretați de ovare și mai ales de glandele suprarenale cu deranjamente hormonale serioase. O pilozitate abundentă, atît la bărbați cît și la femei, este, cu alte cuvinte, consecința unor determinări de ordin fizic sau psihic. Împotriva ei, îndată ce i-am constatat prezența pe corp, acționăm fie prin decolorarea părului, fie, cel mai indicat, prin depilare cu ajutorul unor mijloace mecanice (pensetă, ceară de depilat), chimice (depilatoare praf sau pastă, spray) sau electrice prin electroliză.

Cele mai utilizate depilatoare sînt cele pe bază de ceară (rășini) sau de sulfuri; ele ajută la smulgerea firelor de păr, operație după care pielea se dezinfec-

tează cu alcool și se pudrează cu talc. Depilatoarele chimice sub formă de pastă din sulfură de sodiu, calciu, bariu sau stronțiu distrug firul de păr la suprafață, dar nu sînt recomandabile deoarece irită pielea.

O ultimă problemă asupra căreia ne oprim aici se referă la părul de sub braț. Așa cum fiecare om s-a convins, acesta, neîngrijit fiind, transpiră abundant și lasă un miros neplăcut; de aceea, mai cu seamă în perioada estivală, recomandăm ca el să fie ras, după care locul va fi dezinfectat și pudrat cu talc; pentru evitarea iritației pielii, abia a doua zi vom pulveriza sub braț un spray deodorant, de preferință din tuburile cu etichete pe care scrie „Cristal”, „Triumf” sau „Odo-rono” (lichid sau solid).

Noutăți. Pentru femei, în ultima vreme, în unele țări se folosește pentru depilare o pensetă electronică, pe bază de ultrasunete. Se numește depilatron, și cu ajutorul ei, firul de păr este scos direct din rădăcină. Operația este simplă, nedureroasă și nu lasă nici o urmă pe epidermă.

Pentru bărbați au început, de la un timp, să devină obișnuințe transplantele de păr. Operația efectuată pentru mascarea cheliei constă din mici grefe de 2—4 mm de piele ce conține păr provenit din zona occipitalului, unde, de obicei, părul este sănătos. Această operație dă rezultate numai în cazul cînd calviția este de natură seboreică. O asemenea intervenție durează cam patru-cinci ore, iar concluziile asupra reușitei sau nereușitei ei nu pot fi formulate decît după patru-cinci luni.

Tupeurile, deși nu sînt noutăți pentru „mascarea” cheliei, pot fi aplicate cu mai mare ușurință în acest scop. Ele sînt confecționate de peruchier, care ia măsura porțiunii de pe cap ce trebuie acoperită. Pe această porțiune se aplică un tiul fin pe care se implantează fire de păr naturale, sintetice sau chiar păr de bivol. Tiulul se lipește cu un liant (eter mastix) de pielea capului. Tupeurile sau, cum li se mai spune, postişele au o durată de folosință de două-trei luni și rezistă bine sub acțiunea apei — la mare sau la strand; ele pot fi însă scoase zilnic, dacă dorim; în acest caz, liantul va fi dizolvat cu un tampon de vată mulat în neofalină.

Mîinile



Dintotdeauna mîinile oamenilor „au vorbit” despre munca și sănătatea noastră, despre gustul nostru pentru frumos și, din păcate, despre vîrsta noastră. Dar trebuie să acordăm, tot timpul vieții o atenție deosebită, să le îngrijim, pentru că la fel ca ochii, tenul sau părul, întregesc din plin personalitatea fiecăruia dintre noi.

Este bine de aceea ca la treburile gospodărești să purtăm mănuși pentru menaj, din cauciuc, deoarece pielea mîinilor riscă să se usuce, pierzîndu-și „mantaua sa acidă” de protecție. Și detergenții acționează negativ asupra mîinilor, descuamîndu-le pielea, înroșind-o și asprind-o.

Este drept că mănușile prezintă inconvenientul că rod pielea și că, sub ele, mîinile transpiră, dar dacă înainte de a le întrebuința pudrăm mîinile cu talc sau dacă mănușile de cauciuc le purtăm peste o pereche de mănuși subțiri de bumbac, atunci efectul negativ este mult diminuat.

Pentru a preîntîmpina alergiile și degresarea epidermei din cauza detergenților și pentru a menține „mantaua acidă”, de protecție, mîinile trebuie să fie mereu unse cu zeamă de lămîie și imediat după terminarea treburilor gospodărești, să fie înmuiate într-un castron cu ulei cald de măsline sau de soia, masînd bine podul palmei și partea exterioară.

Mîinile pot fi curățate de impurități dacă sînt frecate bine cu o pastă rezultată dintr-un amestec de mă-

lai și albuș de ou bătut spumă, după care se ung cu ulei de măsline sau cu o cremă specială; albirea lor se va face fie prin decolorarea petelor cu apă oxigenată aplicată peste fiecare pată, timp de o săptămână (o zi apă oxigenată de șase volume, cealaltă zi pensulându-se cu ulei de ricin), fie prin ungerea lor cu un amestec de 10 grame amidon, 10 grame lămâie și 10 grame apă oxigenată. Tot pentru întreținerea mâinilor și albirea lor se poate folosi și glicerolatul de amidon amestecat cu o linguriță de apă oxigenată.

Pentru activizarea circulației sîngelui sînt indicate băile calde în care s-a adăugat o lingură de sare de bucătărie la un kilogram de apă caldă. În vederea descongestionării venelor se ridică mâinile cît mai des în sus și se masează degetele de la vîrf spre încheietură, cuprinzînd bine podul palmei, și mai departe, spre antebraț pînă la cot. Cotul va fi și el bine masat, iar dacă este zgrunțuros se va freca ușor cu o piatră ponce și se va unge cu aceeași grăsime cu care se ung mâinile; cînd coatele sînt roșii, uscate și ridate, este necesar să fie ținute din cînd în cînd, cam 15 minute, într-o baie de ulei (cîte un castronaș la fiecare cot).

Mîinile umede pot fi tratate prin băi de apă caldă, după care se freacă bine cu alcool camforat și se pudrează cu talc; mîinile ușor umede se freacă din cînd în cînd cu o pastă din mălai și tărițe de grîu (părți egale) peste care se adaugă puțină făină; în cazul cînd transpirația este persistentă, mai întîi se spală bine cu apă și săpun, timp de 15 minute, cu o perie din fire de porc, apoi se țin într-un lighean cu apă caldă (1 kg) în care s-a turnat o lingură de formol; după ștergerea lor se fricționează cu alcool camforat, iar la sfîrșit se pudrează cu pudră de talc.

Dacă pielea mîinilor este roșie sau crăpată (degerată), cel mai bun tratament este spălarea lor cu zeamă de urzici sau masarea cu alcool camforat. Tratamentul va fi asociat cu cel medicamentos, constînd din vitaminele A, B, D și PP, ingerate pe cale bucală. Pentru

prevenirea degerării mîinilor este indicat să le protejăm de frig și vînt. să nu le introducem în apă prea caldă sau prea rece.



Dacă avem mîinile congestionate, vom face băi de apă sărată, introducîndu-le, alternativ, în apă caldă sau rece, dar în care, în prealabil, am adăugat tărîțe de grîu (este foarte bună sarea de mare sau sarea de Băltătești). La sfîrșit masăm bine fiecare deget, cu spirt camforat, începînd de la vîrf, continuînd cu podul palmei și terminînd cu antebrațul, pînă la cot; acest tratament este foarte indicat, de asemenea, pentru mîinile uscate și îmbătrînite, care vor fi unse la sfîrșit cu ulei călduț de măsline sau o cremă grasă.

Dacă constatăm că avem pe mîini bătăture sau alte asperități, frecăm locul respectiv cu piatră ponce și după aceea îl masăm cu spirt camforat. Pentru îndepărtarea petelor de nicotină dintre degete, frecăm porțiunea cu zeamă de lămîie mai întîi, apoi, cu ajutorul unei bucăți de vată, o ștergem cu apă oxigenată. În cazul în care, după terminarea treburilor din bucătărie, simțim un miros persistent al mîinilor de ceapă, usturoi, țelină etc. e bine să știm că el dispare dacă ștergem mîinile cu oțet, le spălăm și apoi le ungem cu o cremă parfumată.

Unghiile

O preocupare continuă trebuie să acordăm, cînd e vorba de propriile noastre mîini, unghiilor. Nu numai femeile, dar și bărbații este necesar să aibă mereu în vedere aspectul îngrijit al unghiilor, pentru că — și ele — sînt o adevărată „carte de vizită” a personalității fiecăruia dintre noi. E derizoriu să spunem, de pildă, că unghiile murdare, negre sau îngălbenite acuză fie lipsa bunului simț, fie o boală organică ce trebuie tratată neîntîrziat.

Unghiile, care sînt anexe ale pielii, finisează estetic degetele, desăvîrşind forma mîinii. Dar rolul lor este şi acela de apărare a mîinii de infecţii.

Nu vom insista, desigur, asupra importanţei alimentaţiei cotidiene pentru păstrarea şi întreţinerea unghiilor. Vom spune numai că mineralele, vitaminele şi calciul trebuie să nu lipsească deloc din organismul uman, căci prezenţa lor — între altele — se resimte şi în înfăţişarea unghiilor.

Sînt recomandate, în acest scop, ficatul proaspăt de vacă sau pasăre, fasolea, linte, cartofii copti sau fierţi în coajă, boabele de grâu fierte amestecate cu miez de nucă, sfecla fiartă sau salata de sfeclă cu lămîie.

Toate aceste alimente — cum oricine îşi poate repede da seama — sînt uşor de procurat în vacanţă, fie că ne aflăm la munte, fie la mare. Prepararea lor nu necesită eforturi deosebite.

Dar, dincolo de importanţa alimentaţiei sau de starea de ansamblu a organismului, pentru îngrijirea unghiilor, este absolut necesar, să recurgem la manichiură. Mai ales în timpul vacanţelor.

Manichiura

Înainte de a proceda la curăţitul pieluţelor, mîinile trebuie bine spălate şi uscate. Se taie apoi forma lor cu foarfecele şi se pileşte marginea cu pila. Numai după ce au fost pilit unghiile, se ţin degetele timp de zece minute într-un castronuş cu apă caldă şi săpun pentru a se înmuia pieluţele. Acestea se taie cu o forfecuţă, dar bineînţeles numai pieluţele de prisos; în nici un caz nu se va atinge marginea unghiei, ca să nu fie rănite degetele.

Înainte de a aplica lacul pe unghii trebuie îndepărtat vechiul lac, dizolvîndu-l cu eter etilic, eter acetic sau acetonă. Unghiile mai sensibile vor fi protejate cu un strat de oje transparentă peste care se va aplica lacul propriu-zis.

Dacă doriți ca unghiile să pară mai lungi, aplicați lacul de la bază pînă la vîrf unghiei, colorîndu-le complet; dacă vreți să le îngustați, lăsați marginile laterale fără lac și colorați numai o fișie verticală, fie acoperind vîrf unghiei, fie lăsîndu-l necolorat; dacă doriți ca unghia să pară lată, lăsați lunula necolorată și aplicați lacul în linie orizontală în lățimea unghiei, lăsînd vîrf necolorat.

Unghia rotundă trebuie să fie tăiată și pilită în formă rotundă, lacul se va aplica deasupra lunulei în formă rotundă, iar marginile unghiilor nu vor fi total colorate și nici vîrf acestora.

Cînd procedați la întinsul lacului, începeți de la baza unghiei către centru și apoi de la vîrf spre interior. După ce s-a uscat primul strat, mai dați o dată un rînd de lac, dar fără să agitați sticla cu o_jă, care poate cuprinde în ea bule de aer ce pot rămîne pe lacul de pe unghii. Cînd unghiile sînt perfect uscate, țineți degetele sub un duș de apă rece; în acest mod lacul va rezista mai mult.

Unghiile îngrijite și colorate cu lac înfrumusețează mîinile, dîndu-le o notă de eleganță. Pentru aceasta, e bine să aveți mereu în vedere necesitatea asortării culorii lacului cu rujul de buze și cu îmbrăcămintea.

Picioarele



Picioarele sau membrele inferioare alcătuiesc o regiune a corpului care — dacă i se acordă atenția cuvenită — aproape că nu îmbătrânește niciodată.

Ele trebuie însă îngrijite de timpuriu și, mai ales, să li se asigure cea mai perfectă circulație a sîngelui. Vacanțele și concediile sînt prilejuri nimerite de a ne ocupa, cît mai mult posibil, de buna „funcționare” a propriilor noastre picioare. Cum? Prin mișcare, sport, drumeții la munte, plimbări repetate în are liber, prin exerciții asigurate, în funcție de anotimp, de gimnastica de înviorare, de înot, patinaj, mersul pe bicicletă, schiul etc. Toate acestea stimulează și reglează circulația sanguină și evită ori prelungesc mult în timp momentul apariției varicelor și a artritei.

Alături de mișcarea cotidiană — care asigură picioarelor cea mai bună sănătate — dăm cîteva sfaturi pe care, desigur, nu trebuie să le urmăm numai în vacanțe.

Vom evita să purtăm ghetele prea strîmte și port-jartierele, cizmele prea colante, pantalonii (blue-geans) prea strînși, care pot opri circulația sîngelui.

Pantofii și toată încălțămîntea va fi lejeră, confecționată de preferință din piele bine tăbăcită prin care să pătrundă aerul, cu tocuri și forme comode, încît să

nu jeneze degetele picioarelor și talpa; încălțăminte se va schimba cel puțin de două ori pe zi, pentru a nu provoca încălzirea pielii.

Ori de câte ori găsiți răgazul necesar, mergeți în vârful picioarelor pentru a asigura suplețea lor; din când în când, așezați-vă în poziția culcat și ridicați picioarelor mai sus decât corpul, ținându-le câteva minute în această poziție.

Masajele zilnice ale gambelor și tălpilor ușurează circulația și alungă durerea, în special pe timp friguros, când circulația periferică este încetinită.

Ciorapii de bumbac sau de lână (pe timp friguros) sînt absolut indispensabili, mai ales în sport. Este bine să nu stați prea mult în picioare și prea aproape de o sursă de căldură puternică, căci căldura dilatează venele.

O expunere îndelungată a picioarelor sub acțiunea razelor de soare (la plajă) poate influența negativ circulația, punînd în pericol întregul organism. De aceea, o bună măsură de protejare este acoperirea lor cu un prosop umed, iar mersul prin apă și prin nisip le va înviora mereu.

Dușurile calde și reci — alternate — desumflă picioarele, de asemenea, băile sărate sau cu bicarbonat, ușor călduțe, cu sare marină sau de Băltătești, cu infuzie de mentă, de frunze de nuc, ceai de mușetel, de cimbru sau de ienibahar (o lingură la 1 kg de apă).

Sînt contraindicate băile fierbinți, care, atît la maturitate cît și la o vîrstă înaintată, influențează negativ circulația sîngelui, opăresc pielea și determină chiar apariția, pe ea, a unor înroșiri supărătoare. Apa în care facem baie picioarelor va trebui să fie călduță numai, nu fierbinte, și nici prea rece, iar după spălare se recomandă masarea lor cu alcool camforat și apoi ungerea cu o cremă grasă și hidratantă. Sînt indicate, tot pentru masajul picioarelor, unele loțiuni realizate pe bază de extract de castane de India, de viță de vie sau hamamelis.

Loțiunile românești Ideal și Podeol se folosesc împotriva transpirației picioarelor, după ce acestea au fost spălate (de două ori pe zi) cu săpun Dermin și clătite cu apă rece în care s-a amestecat și puțin oțet (circa două linguri).

Impotriva transpirației picioarelor se mai recomandă băi calde de decoct de frunze de stejar, după care se tamponează cu alcool camforat și cu pudră obținută din amestecul a 20 gr de talc cu 5 gr acid boric.

Tălpile vor fi curățate de pielea îngroșată și de bățături după ce au fost ținute circa 10 minute în apă caldă săpunită. Unghiile vor fi tăiate cu grijă în formă pătrată, pentru a se evita încarnarea și apoi vor fi bine pilite; pentru bățături, se vor face aplicații cu creme ce conțin salicilat sau cu anumite creme speciale.

Pedichiura nu este un lux, ci o necesitate. Foarte multe deranjamente și tulburări ale organismului (se pare că însăși vederea poate fi afectată) sînt cauzate de o proastă îngrijire a picioarelor, de circulația sanguină necorespunzătoare.

Iată de ce picioarelor trebuie să le acordăm importanță, în îngrijirea lor, ca și celorlalte părți ale organismului nostru.

Celulita

Inflamația țesutului conjunctiv odată cu invadarea de noduli (mici ghemotoace) care apar sub piele atât la femeile grase, cât și la cele mai puțin voluminoase și care la pipăit sînt dureroase, mai ales cînd pielea este strînsă între degete, indică celulita, o formă de degenerescență a țesuturilor subcutanate. Ea se instalează la șolduri, la ceafă, pe spate, pe pulpe. Cauzele sînt multiple :

- constipații rebele care provoacă toxine în organism, ce nu se elimină ;
- o alimentație prea succulentă ;
- insomnii ;
- excese de alcool, cafea, fumat ;
- boli de nervi, surmenaj, boli hepatice etc. ;

Cum se combate celulita ?

Prin gimnastică, marș, plimbări în aer curat pentru oxigenarea organismului și eliminarea toxinelor, ceaiuri depurative ; o reconsiderare a alimentației din care se vor elimina excitantele. Se va face un echilibru între vegetale și proteine.

Se va renunța la dulciuri și pîine pentru o perioadă de timp, apoi se va beneficia de un somn regulat, de o deconectare prin eliminarea motivelor nervoase și printr-o educație a voinței.

Sportul, gimnastica și respirațiile complete, dar fără exagerări, vor completa tratamentul, odată cu masajul făcut de o specialistă. Tratamentul este de durată și cere răbdare și perseverență.

În tot acest timp nu se vor purta ghene sau corsete ori costume sau pantaloni prea strimți (blue-geans) care să oprească circulația și să acumuleze astfel toxine în organism, alimentând celulita.

Machiajul

Machiajul este arta care corectează și înfrumusețează pielea chipului și trupului omenesc prin farduri și culoare, ca : pudră, ruj de buze sau de obraz, fond de ten, farduri de pleoape și rimel etc., ca și prin aplice speciale pentru schimbarea trăsăturilor și expresiei unui obraz.

Machiajul fiind un capitol foarte vast, el cuprinzând nenumărate forme, ne vom mulțumi să dăm doar câteva sfaturi utile, cu privire la machiajul mai răspîndit și mai popular, așa-zisul machiaj cosmetic de zi și de seară. -

Nu trebuie să uităm că prin machiaj putem corecta unele defecțiuni ce țin de forma obrazului printr-un joc de culori și umbre și prin coafuri avantajoase.

Un machiaj perfect este acela care pare natural. Nu este paradoxal cînd vorbim de machiaj conjugat cu natural, pentru că prin natural înțelegem în machiaj o folosire artistică a fardurilor cu măsură și cu discreție, astfel ca strădania noastră să dea impresia unui obraz ale cărui retușuri să fie puțin vizibile și foarte plăcute, înfrumusețînd fără ostentație, estompînd fără exagerare, armonizînd fără a da impresia de artificial.

Vom stăruî asupra machiajului de zi. Prima condiție a unui astfel de machiaj este de a apărea cît mai natural. Pentru aceasta va fi aplicat pe un ten curat și îngrijit.

A doua condiție este calitatea și cantitatea fardurilor și culoarea lor, a pudrei, a fondului de ten, a rujului de buze, a fardului de pleoape, a creioanelor

dermatografe, a șamponului și a vopselelor de păr, care toate au un rol deosebit în crearea impresiei de natural.

Un păr prea negru pe un obraz bronzat sau foarte închis sau unul prea roșu lângă un ten gălbui vor crea trăsături dure și îmbătrânite.

O pudră naturală este aceea care poate da transparență obrazului. Este cea de culoarea piersicii pentru blonde și roșcate, ca și, ocră rozaliu sau ocră auriu pentru tenurile mai închise sau mai bronzate.

Fondul de ten fluid sau compact va fi dat în strat foarte subțire și va fi cu o nuanță-două mai închis decât obrazul. Pudra care se va aplica apoi peste el va fi mai deschisă cu o nuanță, din culorile mai sus arătate, asigurând mai bine transparența și creînd acel ten de piersică.

După ce fondul de ten a fost întins pe obraz înainte de a ne pudra, se va proceda la corectarea formei obrazului.

Forma ideală a obrazului după anticele canoane de frumusețe este cea ovală și nu are nevoie de retușuri (tip venusian).

Un obraz prea rotund (tip luna) va fi lungit prin efect de lumină. Pentru aceasta el va fi umbrat printr-o fișie fardată pe ambele laturi într-o culoare mai închisă decât tenul cu una sau două nuanțe, de la înălțimea urechii pînă la maseter (fălci). De asemenea, fălcile prea pronunțate vor fi umbrite cu aceeași culoare, bine răspîdită în dégradé, pierdută spre interiorul obrazului. Coafura va ajuta printr-un coc de bucle deasupra capului sau fără bucle, dar înaltă.

Machiajul de zi

În machiajul de zi se cere să optăm pentru discreție și calitate în defavoarea cantității.

Fondul de ten va fi folosit cu zgîrcenie, pudra va fi în strat subțire, roșul de obraz abia vizibil. (Afară

de cazul în care moda zilei cere o accentuare vizibilă.) Rujul de buze va fi mai discret sau mai puternic accentuat, dar forma buzelor va fi în schimb bine conturată.



Fardul de pleoape se cere să nu fie prea vizibil, creionul dermatograf sau eyeliner-ul se va utiliza printr-o umbră delicată pe conturul ochilor și pe sprâncene, iar rimelul va fi aplicat ușor pe vârful genelor, ca să fie întoarse în sus.

Sprâncenele nu vor fi brutal conturate cu o linie simplă, ci se vor desena, în direcția firelor de păr, mici linii oblice care să imite firul.

Ziua nu se va întrebuița rimelul negru corb, ci cel care bate în albastrui sau în gri, iar creionul dermatograf pentru sprâncene de culoare maro deschis pînă la maro închis și gri.

Chiar în timpul vacanțelor, la o ținută sobră, coafura, accesoriile și vestimentația vor fi în același stil: fard discret, coafură clasică nesofisticată sau cu părul scurt, buclat sau lins.

La o ținută tinerească vioaie, obrazul va fi luminos de culoare deschisă sau arămie, cu un ten bronzat auriu de culoarea pîinii prăjite, farfurile subliniate și în dégradé, dar pastelate la ochi și la obraz. Gura va fi fardată aprins, dar luminos sau foarte discret, aceasta depinzînd și de forma gurii, care dacă este prea groasă sau cu „bot” trebuie nesubliniată de fard, lăsată în umbră. Se vor accentua ochii sau fruntea ca să atragă atenția.

Dacă ochii sînt proeminenți (dealtfel forma lor este un element primordial în fardarea lor) și au globul mult ieșit în afară, nu este nevoie de un fond de ten de culoare specială. Se va atenua rotunjimea ochilor dacă avem sprâncenele mai dese și mai groase, tie

epilindu-le foarte puțin ca să pară naturale, fie desenându-le ușor în formă de fire, dacă sînt prea subțiri. Întrucît la acest fel de ochi pleoapa superioară este mare și bombată, iar arcada mică, vom umbri cu un brun irizat (fard sau dermatograf) partea bombată și un ușor triunghi de umbre maro pornind dinspre nas înspre pleoape în degradé. De asemenea, la coada ochilor se va face o umbră maro. În interiorul pleoapelor, pe centru, două linii scurte (sus și jos) vor micșora ochiul (cu o culoare maro închis).

Arcada nu va fi colorată, dar, sus sub linia sprîncenelor, se va folosi un fard deschis, ușor roz ziua sau argintiu seara, ca să mărească arcada, atrăgînd atenția asupra sprîncenelor și asupra frunții.

Coafurile vor fi tinerești, scurte sau cu părul pe spate, cu coc sau cu breton după linia modei. Pentru acele zile însorite, cînd aerul este diafan și cerul pare atît de albastru și de aproape, este bine să nu ne încărcăm cu farduri, fiindcă totul se observă și se apropie în această lumină de cristal. Fondul de ten trebuie să fie extrem de subțire, fluid, aproape invizibil; pudra translucidă, ruful luminos, dar nu gras. Dacă avem riduri sau alte defecțiuni pe obraz trebuie să evităm în aceste zile fardul pe pleoape, care atrage atenția asupra cearcănelor, a pungilor de sub ochi sau a tenului veștejit.

Dar dacă sîntem tinere putem sublinia fără grijă ochii și pleoapele cu fard bleu sau verde.



Machiaj în 10 minute

Timpul poate fi prietenul frumuseții noastre, dacă știm să-l folosim cu ceasul în mână.

Și în vacanță femeile sînt reținute de mici treburi de ordin gospodăresc, de pregătirea micului dejun, de toaleta copiilor etc. De aceea, pentru ținuta noastră estetică trebuie să găsim 10 minute — cel puțin atît — timp pe care să-l dedicăm pregătirilor pentru frumusețe. De ce să rămînem nepieptănate bine, cu buzele livide, cu obrazul crispat de forma pernei sau cu urmele machiajului zilei anterioare neșterse de cu seară?

Iată și un mic program pe care-l sugerăm.

Pentru machiajul rapid putem întrebuița foarte bine două tonuri de pudră de culoare diferită: una deschisă și alta mult mai închisă pentru retușurile obrazului. Pentru pudra care va înlocui fondul de ten, trebuie să avem grijă să nu fie prea închisă la culoare (mai ales pudra compactă), fiindcă în contact cu transpirația sau cu umezeala zilei face pete de culoare.

Imediat după gimnastică și duș vom consulta acest orar al frumuseții.

1. Vom spăla mai întîi obrazul cu apă minerală sau ceai de mușetel (pregătite de cu seară pe cristalul chiuvelei). Trebuie evitată apa simplă care este calcaroasă și poate provoca eriteme (pete roșii pe obraz); 1 minut.

2. Se va unge apoi obrazul cu o cremă hidratantă și hrănitoare, masîndu-l și ciupindu-l ușor; 1 minut.

3. Cît așteptăm să intre crema în piele ne pieptănăm; 2 minute.

4. Vom șterge ușor cu o bucățică de vată surplusul de grăsime și vom da cu puțin ruj pe obraz (dacă obișnuim), dar foarte estompat; 1/2 minut.

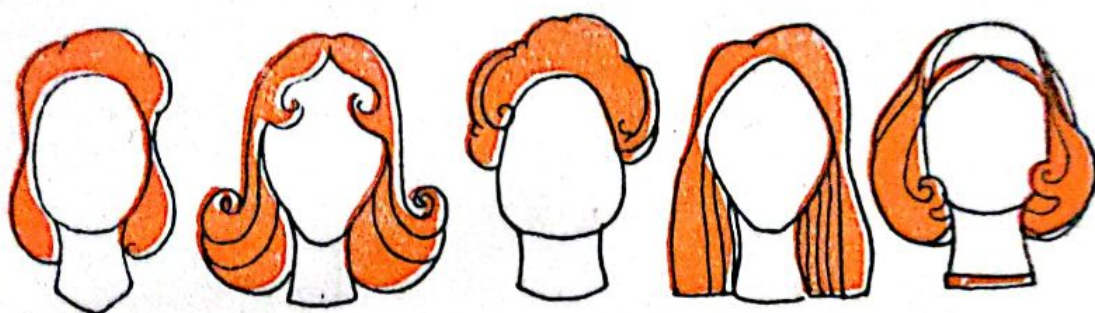
5. Vom pudra obrazul sau vom putea întrebuița un fond de ten fluid, care se întinde repede și intră ușor în piele; 1 minut.

6. Se vor face retușurile la nas, pomeți, maseter (fălci) etc. și dacă este nevoie ne vom pudra din nou; 1 minut.

7. Vom desena sprîncenele, vom face ușoare retușuri la ochi și pleoape ; $1\frac{1}{2}$ minut.

8. Vom trece la machierea buzelor ; le vom pudra, apoi le vom face desenul (conturul) cu rujul sau dermatograful roșu, colorînd și interiorul. Se va șterge ușor surplusul, apăsînd gura pe o foiță ; $1\frac{1}{2}$ minut.

9. O ultimă privire generală asupra obrazului și coafurii (făcută după forma obrazului) ; $\frac{1}{2}$ minut.



Au trecut cele 10 minute și iată că avem un obraz îngrijit. Nu trebuie să credem că ne-am pierdut timpul inutil și că nu contează cum arată obrazul nostru în graba care ne mîină pe toate femeile spre obligațiile zilnice, dimineața. Dacă i-am întreba pe cei din jur, am avea surpriza să aflăm că eforturile noastre au fost observate și apreciate. Astfel, cele 10 minute vor căpăta o valoare deosebită.



Machiajul și ochelarii

Nu trebuie să ne creăm complexe pentru că purtăm ochelari. Dacă știm să armonizăm forma acestora după tipul de obraz pe care îl avem, putem transforma ochelarii chiar în obiect de podoabă !

Noțiuni de machiaj

Pentru *obrazul rotund și mic* ne putem machia cu un fond de ten mai deschis (bej deschis).

Dacă nasul este foarte mic îl vom colora și mai deschis, pentru că și așa datorită ramei de ochelari își pierde din mărime. Pentru ca să prelungim obrazul (bineînțeles creînd iluzia optică prin culoare) vom face o umbră verticală de unu pînă la doi centimetri fond de ten mai închis decît restul obrazului. Sprincenele vor avea o ușoară linie ascendentă. Pleoapele vor fi colorate cu fard discret bleu sau verde, de preferință seara. Nu vom farda tare ochiul, fiindcă prin lentilele de vedere acesta ar apărea ciudat prea fardat. Ne vom mulțumi să desenăm o ușoară linie ca o umbră în jurul ochilor și vom accentua foarte puțin cozile ochilor cu maro închis și gri pentru blonde, cu creion negru pentru brune. Seara se vor farda discret pomeții cu o umbră de fard în formă de triunghi.



Vom alege o ramă de ochelari de formă pătrată nu prea groasă, fiindcă obrazul este mic. Bine este să evităm forma rotundă, care ar accentua și mai mult rotunjimea feței.

Un obraz *pătrat* cu maxilarele foarte puternice impune ca machiajul să fie ca și cel pentru obrazul rotund, cu singura deosebire că fondul de ten va fi bej-auriu, iar maxilarele vor fi mai bine umbrate cu un fond de ten închis. Trăsăturile trebuie îndulcite. Vom purta ochelari cu rama dreaptă, ușor alungită înspre temple și rotundă în partea de jos.

Un obraz *prelung și dreptunghiular* cere machiaj deschis, dar umbrit (în partea de jos) în formă rotundă. Ochelarii vor fi cu baza rotundă, atât rama cât și lentilele, care să depășească pomeții. În acest fel toată atenția va fi atrasă de partea de jos a obrazului. Se va face retuș la bărbie, iar obrazului nu i se va aplica nici un fel de fard, fiindcă și așa este destul de îngust.

Obrazul *triunghiular* mic și fin va cere un machiaj de culoare deschisă. Vîrfurile bărbiei va fi umbrit, rama ochelarilor fiind discretă, ca să nu diminueze obrazul.

Obrazul *oval* suportă orice fel de machiaj potrivit cu ochii și cu toaleta. Ne putem permite orice fel de fantezie, bineînțeles în limita bunului gust, putînd purta ochelari cu rame drepte, alungite, rotunde etc.

Este bine să știm că deși uneori moda lansează forme bizare și rame grele, trebuie să optăm pentru ceea ce vine bine formei noastre de obraz și să evităm ramele grele, care ne lasă cearcăne și urme pe nas și obraz.

Cum se demachiază un obraz

Tenul poate fi curățat cu orice produs demachiant aflat în comerț: lapte demachiant ușor astringent — pentru tenurile normale; cremă grasă specială, lapte de lanolină sau ulei de măsline — pentru tenul uscat și deshidratat; un lapte demachiant mai gras și creme fluide gelatinoase speciale — pentru ten gras.

Procedeu

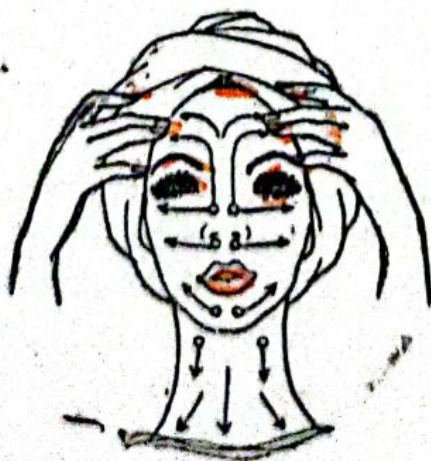
Dacă demachiantul este lichid, turnăm o cantitate mică într-o ceșcuță pregătită în acest scop și înmuiem în ea o bucălică de vată apăsînd apoi, în mișcări circulare, pe obraz, frunte, ochi, pleoape. În jurul ochilor, începem demachierea întîi din colțul intern către coadă, apoi pe tîmple, ochii, nasul, gura, maseterul, bărbia și coborîm spre gît, ceafă și decolteu. Mișcările pentru demachierea obrazului vor fi făcute pornind de jos în sus, iar pentru gît de sus în jos și lateral.

Dacă avem un produs gras solid sau gelatinos, punctăm întreaga suprafață a obrazului cu mici grămăjoare de cremă și apoi, cu mîinile perfect curate, unificăm cu atenție în direcția și după forma mușchilor.

A doua operație constă în curățirea propriu-zisă.

Spălăm obrazul cu apă minerală sau apă fiartă și răcită, în care dizolvăm o lingură rasă de bicarbonat sau 1 gr de borax, pentru îndepărtarea urmelor grase ale demachiantului.

Tenul mai poate fi șters cu ceai de mușetel sau de albăstrele, pe care-l vom avea la îndemînă într-o sticlă, aplicînd două tampoane de vată sau două comprese de tifon și ținîndu-le pe fiecare în cîte o mînă.





A treia operație este administrarea tonicului. Pentru tenurile normale și uscate se va întrebuința laptele de benzoe, apă de roze sau de liliac, iar pentru tenurile grase, un tonic ușor astringent, avînd un procent mic de alcool (25%), cum ar fi laptele de castraveți sau alte tonice din comerț. Îmbibăm un tampon de vată cu tonic și apăsăm insistent pe toată suprafața obrazului, în special pe regiunile mai ridicate. Astfel, tenul se hidratează, se tonifică și capătă o anumită transparență. La sfîrșit, aplicăm o cremă hrănitoare, pe care o întindem pe toată suprafața obrazului, masînd ușor cu mișcări delicate.

Masajul

Odată crema întinsă pe suprafața obrazului, pornim cu cele trei degete de la ambele mîini (arătătorul, mijlociul și inelarul) într-un efleuraj delicat de sub bărbie, de o parte și de alta a obrazului în jurul gurii, în mișcări laterale, gen foarfecă, și circulare (mușchiul orbicular al gurii este rotund, ca și cel al ochilor). Urcăm pe pomeți, continuăm cu nasul și aripile lui, apoi pe pleoapele superioare și inferioare, în mișcări circulare, masăm fruntea în masări laterale și întreprincene, continuînd în jurul ochilor, de la coada lor



spre nas, în tamponări foarte fine, cu vârful degetelor la coada ochiului, acolo unde ridurile sînt în evantai (laba gîştii). Apoi pe linia şanţului nazo-labial în spirală, spre maseter. De la maseter, trecem pe bărbie şi sub bărbie, în linie perpendiculară şi în linie orizontală, tot cu mişcări circulare. Nu ocolim ceafa şi gîtul. Mişcările vor fi de asemenea laterale şi de sus în jos.

La sfîrşit, aplicăm o mască de castraveţi proaspeţi, pentru tenurile iritate şi înroşite, de porţelan (caolină coloidală) sau alte măşti vitaminizante, după natura tenului, iar pe ochi comprese cu muşetel sau de albăstrele. După 20 de minute, spălăm obrazul cu ceai de muşetel, aplicîndu-se cîteva comprese călduţe.



Seara nu mai ungem obrazul, pentru a-i da posibilitatea să respire; numai în jurul ochilor întindem un ușor strat de cremă antirid.

Totodată este recomandabil ca masajele cu aparate electrice să fie făcute de către cosmeticiană.

Tehnica machiajului

Pe obrazul curat, întindem o cremă de bază, care este o cremă protectoare de zi, avînd grijă ca ea să fie într-un strat subțire.

Aplicăm retușurile cu o pensulă (pentru riduri și cearcăne, pentru dungile de pe frunte sau între ochi, la comisura gurii sau pe șanțul nazo-labial), dacă acestea sînt prea vizibile; operația se face cu un fond de ten mai deschis și mai consistent-anticearcăn. Pentru micșorarea nasului, bărbiei și a fălcilor, retușurile vor fi de culoare bej închis.

Întindem, cu vârful degetelor, fondul de ten pe care îl aplicăm în mici punctii pe întreg tenul; apoi unificăm pentru a acoperi întreaga suprafață a obrazului, pînă la marginea părului; la urmă pudrăm cu un strat foarte subțire de pudră, cu o jumătate de ton mai deschisă decît culoarea fondului de ten; înlăturăm surplusul de pudră cu o periuță moale, specială; e bine să se evite stratul gros de pudră, deoarece aceasta ia prospețimea și strălucirea și dă obrazului impresia unei măști.

Periem sprîncenele, îndreptînd direcția firelor și le colorăm maro închis spre negru, evitînd culoarea neagră, care dă o notă de asprime.

O relație în general neglijată — alimentația și machiajul

Paralel cu prudența față de machiajul aplicat, vom fi foarte atente cu alimentația, care, așa după cum am mai spus, contribuie în mare măsură la menținerea frumuseții.

Munca fizică cere o anumită alimentație bogată în calorii, deoarece prin efort se pierde o mare cantitate de energie.

Pentru menținerea într-o stare cît mai perfectă a întregului organism este bine să se păstreze o ritmicitate a orelor de masă. Vom mânca întotdeauna la aceeași oră; mesele să nu fie prea încărcate și diferențiate cantitativ, pentru a nu se solicita digestia, obosindu-se astfel stomacul și celelalte organe.

Caloriile necesare diferă după sex. Femeile au nevoie de un maximum de 2 400 calorii, iar bărbații cu o activitate fizică mai deosebită au nevoie de 3 200 de calorii. Pentru menținerea vitalității unui organism, alimentația trebuie să conțină lipide, glucide, vitamine.

Pe lîngă alimentele amintite în primele pagini ale acestei cărți, mierea de albine este considerată un aliment indispensabil, cu calități deosebite. Ea poate în-



G. G.

locui perfect zahărul industrial, avînd nenumărate elemente esențiale, ca : polen, minerale (cupru, fier și mangan) necesare hemoglobinei din sînge.

În cosmetică, ea se întrebuințează la creme și măști. Produsele ei, ca : lăptișorul de matcă (gelée royale) și propolis-ul, sînt pline de virtuți atît pentru reîfacerea și stimularea țesuturilor, cît și pentru tratarea diverselor boli de piele : eczeme și alergii. De asemenea, polenul recoltat din flori este un excelent stimulent pentru combaterea anemiilor și pentru tratarea tenului folosit în măștile de înfrumusețare.

În sezonul turistic, iarna sau vara, trebuie să cunoaștem precis locul unde mergem, timpul afectat deplasării și în funcție de altitudine și de starea vremii să ne alimentăm cu produse care să contracareze agresivitatea agenților externi, ca : vînt, ploaie, căldură

prea mare etc. Cantitatea și calitatea alimentelor vor fi indicate în raport cu efortul depus, pentru echilibrul și sănătatea noastră.

Paralel cu atenția acordată alimentației, vom fi foarte prudente cu machiajul aplicat, mai ales când în timpul vacanțelor, la mare sau la munte, sîntem invitați să luăm parte la aniversări sau reuniuni cu caracter familial sau prietenesc. În acest caz, machiajul va fi foarte îngrijit, în acord cu îmbrăcămintea. Se va ține seama de linia generală a modei, de ținuta celorlalte invitate, de unele susceptibilități la nou ale rudelor mai vîrstnice, care nu trebuie șocate de culori de fard stridente și coafuri exagerate.

Seara, datorită luminii artificiale care nu este atît de vie și de uniform distribuită ca lumina zilei, multe din defectele tenului, din cutele obrazului, din petele și umbrele viorii de sub ochi se văd mai puțin și se pot corecta. Cearcănele, pistruii, urmele coșurilor, porii dilatați dispar sub o umbră fină de fond de ten, peste care am pensulat o culoare mai deschisă, exact pe porțiunea ridurilor și a petelor neplăcute, dîndu-se apoi cu pudră.

La teatru, fondul de ten va fi mai dens; se vor evita culorile închise de fard, care nu numai că maturizează obrazul, ci îi scot în evidență chiar defectele.

Bărbații, deși au un ten mai rezistent decît al femeilor, nu trebuie să-l negligeze. În special cei cu tenul uscat îl pot irita sau deshidrata foarte ușor, din cauza vîntului, a soarelui în exces, a frigului și a lipsei de îngrijire.

Odată cu rasul zilnic, se pot contracta, printr-o tăietură care în aparență pare neînsemnată, o serie de boli de piele, mai mult sau mai puțin grave.

Ceea ce protejează mai mult obrazul este mantaua sa naturală acidă „pH”, care nu trebuie să fie înlăturată prin rasuri imediat repetate. De asemenea, este necesară o respectare absolută a igienei. Mîinile vor fi bine spălate cu apă caldă și săpun, briciul, lama, aparatul de ras vor fi dezinfectate cu o soluție de rivanol sau hipermanganat.

Se vor folosi cremele de ras, foarte eficace la bărbății cu barba moale. Dar înainte de aceasta, se va stabili felul tenului. Nu se vor întrebuința săpunuri prea alcaline la un ten uscat, fiindcă unele persoane preferă săpunul de bărbierit, sau prea acide, la un ten gras.

În tehnica bărbieritului, tenul uscat necesită o atenție mai deosebită; se va începe printr-un masaj ușor al întregului obraz cu o cremă neutră (Nivea etc.), care intră repede în piele, apoi se săpunește obrazul cu crema de ras. După ce părul s-a înmuiat, se rade ușor. Se dezinfectează apoi cu un tonic și se aplică din nou un strat de cremă. Cel ce dorește să aibă un obraz proaspăt și descongestionat poate aplica comprese fierbinți sau călduțe cu ceai de mușetel ori de nalbă. Se pudrează apoi obrazul cu o pudră care conține talc. Aceasta are proprietatea de a calma iritațiile. La un ten acneic, încorporați în pudră puțin praf de sulf. Ținând cont de cele menționate în aceste pagini, bărbății pot să fie în ton cu partenerele lor, mai ales când vor da atenția cuvenită și ținutei vestimentare.

Plantele în ajutorul sănătății și frumuseții

În paginile următoare oferim cititorilor câteva date despre modul de folosire și importanța plantelor în păstrarea sănătății. Desigur, nu vom aborda tema dintr-un unghi de vedere exhaustiv, ci o vom circumscrie, pe cât este posibil, ideii în jurul căreia am încercat să ordonăm întregul material din paginile de pînă acum. După cum *înfățișarea* noastră, a tuturor — femei sau bărbați — tineri sau vîrstnici — este în relație directă cu starea generală a sănătății organismului, vom face câteva considerații mai largi. Nu ne vom limita numai la importanța plantelor — în mod expres — cu ajutorul cosmeticii, dar vom avea mereu în vedere că îmbolnăvirea unui singur organ — indiferent care va fi acesta — va determina implicații nemijlocite și în... cosmetică.

În rădăcină, tulpină, frunze sau flori, plantele conțin substanțe active cu proprietăți terapeutice.

În acneea juvenilă, de exemplu, se poate folosi cu încredere prazul. Cum? Preparăm o pastă din bulionul de praz, care se toacă apoi și se răstoarnă într-un tifon. Cîteva zile la rînd, pe obrazul plin de coșuri, aplicăm asemenea comprese. Ele ajută la uscarea coșurilor și la înlăturarea cojilor. Atragem atenția însă că înainte de a proceda la această operație, coșurile vor fi stoarse și dezinfectate de către o specialistă.

Pentru femeile care au varice dăm următoarele indicații: comprese din varză dulce sau foi de varză acră; ele se pot aplica direct pe partea inflamată.

De asemenea, o infuzie de ceai de traista ciobanului este binevenită. Ceaiul va fi preparat folosindu-se 25 grame plantă proaspătă la 0,500 l apă fierbinte și

se va bea cîte o ceaşcă, după fiecare masă. E bine de ştiut că şi usturoiul, sub orice formă s-ar consuma, ajută la descongestionarea varicelor.

Frunzele şi rădăcinile de urzică fierte (20 de grame de urzică la 0,500 l apă fierbinte) sînt, de asemenea, foarte indicate. Se bea o ceşcuţă de ceai astfel obţinut după fiecare masă.

În crizele de ficat, li se indică bolnavilor să bea o infuzie de ţintaur cîte o ceaşcă înaintea fiecărei mese (15 grame plantă la 0,500 l apă fierbinte). Este bună şi infuzia de cicoare sălbatică (15 grame frunze la $\frac{1}{2}$ l lapte fierbinte). Şi aceasta se va bea înaintea fiecărei mese.

Cireşele proaspete şi crude, în compot sau sucul lor, constituie un excelent tonic pentru ficat, la fel ca sparanghelul fiert, cel crud sau sucul lui. Ţelina fiartă sau crudă, sucul de ţelină sau ţelina rasă şi amestecată cu brînză de vaci şi carote crude rase are acţiune pozitivă în bolile de ficat. Acelaşi lucru se poate spune despre măsline, care sînt extrem de hrănitoare, avînd un procent mare de calorii. Frunzele şi fructele de măsline sînt diuretice, stimulează secreţiile biliare, scad tensiunea şi febra şi combat diabetul.

Tarhonul ajută apetitului, stimulează digestia şi expulzează gazele.

Floarea de nufăr are o acţiune calmantă în deranjamentele nervoase şi sexuale; calmează apetitul sexual exagerat.

Murele, frunzele şi fructele lui sînt diuretice, laxative şi combat diabetul.

Mandarinele întăresc organismul, vitaminizîndu-l şi calmînd sistemul nervos.

Ceapa are acţiune diuretică, antiseptică, vermifugă, consumarea ei crudă sau fiartă determină o anume

reglare în deranjamentele endocrine, contribuie la stimularea glandelor sexuale și la combaterea diabetului. Ceapa verde este bogată în vitamine.

Lăcrămioara — atît florile cît și frunzele ei — este diuretică, întărește inima și calmează crizele cardiace.

Caisele consumate în stare proaspătă au acțiune laxativă și diuretică, combătînd constipația. Ele pot fi utilizate însă și ca mască în timpul vacanțelor, deoarece au rol astringent, tonifică mușchii, catifelează și îmbroștează tenul. De aceea, recomandăm cu căldură folosirea caiselor, atît ca aliment, cît și pentru măști cosmetice.

Usturoiul este antiseptic și vermifug (combate viermii intestinali), diuretic și vasodilatator (scade tensiunea arterială și dizolvă acidul uric). Cercetări relativ recente ale specialiștilor au dovedit că usturoiul joacă un rol important în scăderea colesterolului. În cosmetică, îl recomandăm pentru măștile contra acneei juvenile.

Întrucît, în orice acțiune a vacanțelor noastre (excursii, înot, schi, plajă, plimbări de agrement, dans etc.), constipația ne poate împiedica să participăm din plin, cu toată bucuria, la derularea vacanței, recomandăm în rîndurile ce urmează cîteva „rețete” menite să combată dificultatea în care se află un organism constipat :

a) carotele crude, sucul de carote, bulionul de carote ; la 500 l apă se adaugă $\frac{1}{2}$ kg de carote ; se fierb și se pasează ;

b) varza și spanacul, în stare crudă sau fierte ;

c) pepenele galben crud ;

d) în $\frac{1}{2}$ kg de vin alb se macerează două linguri pline de busuioc, adăugîndu-se $\frac{1}{2}$ litru ulei de măsline ; bem o linguriță înaintea fiecărei mese ;

e) ceaiul de cicoare sălbatică ; la $\frac{1}{2}$ apă fierbinte, 15 gr de foi de cicoare ;

f) 8—10 smochine uscate pe care le ținem într-un castron cu apă caldă; le mîncăm dimineața pe stomacul gol și bem și apă;

g) gemul de smochine diluat cu apă caldă se poate lua pe stomacul gol în acest scop;

h) la fel se procedează cu prunele uscate și caisele;

i) salata de urzică crudă și fiartă combate nu numai constipația, ci și cearcănele;

j) cireșele, tomatele, pîinea de secară, fragii și căpșunile sînt de asemenea laxative; le recomandăm, de aceea, să fie folosite de către toți cei ce au organismul predispus la constipație.

Dăm în continuare și alte indicații privind acțiunea plantelor și legumelor asupra stării generale a organismului nostru.

● Suferinzii de astm pot și trebuie să inhaleze fumul de frunze de soc; pentru aceasta își vor acoperi înainte fața cu un prosop curat. Astmaticii vor bea, după fiecare masă, o infuzie de cimbru, rezultată din amestecul a 15 gr de cimbru și a unui litru de apă fierbinte. Tot ei, pentru ameliorarea stării lor, vor putea să macereze cîtiva căței de usturoi în ulei de măsline; cu compoziția astfel obținută se fricționează spatele și se aplică una sau două comprese.

● Pentru combaterea arteriosclerozei vom consuma foarte mult sparanghel crud, fiert sau suc de sparanghel ras; se mănîncă leguma și se bea și supa provenită din fierberea sparanghelului.

● Pentru micșorarea colesterolului din sînge, în fiecare dimineață, pe stomacul gol, vom bea o linguriță de ulei de măsline, de floarea soarelui ori de germene de porumb sau de soia; uleiul de soia este bogat în minerale și excelent în combaterea colesterolului din sînge. Vom consuma, de asemenea, foarte multe mere crude sau suc de mere (proaspăt); vom bea cîte o ceașcă de ceai de urzici, după masă (25 gr frunze și rădăcini de urzică la $\frac{1}{2}$ apă fierbinte). Nu vom neglija nici ceaiul de tei, din care vom lua cîteva cești pe zi și care se prepară astfel:

- 25 gr floare de tei ;
- $\frac{1}{2}$ litru de apă. Se fierbe 10 minute.

● Contra aftelor, recomandăm un preparat de 50 g frunză de mușcată, $\frac{1}{2}$ litru apă (decoctul); vom face gargară, ținând lichidul cîteva minute în gură ca o baie.

● Contra deprimării și neliniștii nervoase, un preparat din :

- 6 gr flori uscate de busuioc ;
- o ceașcă de apă fierbinte (infuzie); se bea între mese ;

sau : fierbem un litru de vin alb în care amestecăm trei linguri de flori de busuioc ; bem cîte o ceașcă după fiecare masă ;

sau : o infuzie de cimbru ori de mușețel, preparată astfel :

- 6 gr flori de cimbru sau de mușețel la o ceașcă de apă fierbinte ; la fel se procedează și cu florile de tei ;

sau : 30 gr flori proaspete de vîsc se macerează într-un litru de vin alb ; după o săptămînă se bea un pahar mic de vin înaintea fiecărei mese.

Și infuzia de flori uscate de soc, cîte o ceșcuță după masă, combate nervozitatea.

La capitolul pe care l-am intitulat *Plantele în ajutorul sănătății și frumuseții*, comunicăm încă două-trei „rețete” care au implicații firești în cosmetică și în acțiunea turistică. Și aceasta pentru că, așa cum se știe, practica turistică presupune un om sănătos, iar corpul sănătos al omului poate fi supus, mai bine decît cel bolnav, rigorilor cosmeticii.

● Pentru combaterea bronșitei cronice, boală sîcîitoare care ne deranjează respirația, diminuează rezistența la efort și ne creează tot soiul de indispoziții, recomandăm un ceai preparat din 30 gr floare de nalbă fiartă într-un litru de apă. Sau un ceai din 15 gr cimbru fiert în $\frac{1}{2}$ apă (infuzie). Sau o infuzie de 15 gr frunze de dafin, fiartă în $\frac{1}{2}$ litru de apă. Din aceste preparate vom bea, după fiecare masă, cîte o ceașcă (desigur, din ceaiul pe care îl preferăm).

● Pentru întărirea rădăcinii părului recomandăm soluția rezultată din :

— 50 gr flori de soc fierte în $\frac{1}{2}$ litru de apă fierbinte, la care se adaugă 50 gr de rom ; lăsăm să se macereze câteva zile, apoi fricționăm cu ea rădăcina părului. Se mai pot face fricțiuni la rădăcina părului cu alcoolat de rozmarin.

● Contra tusei se face o infuzie de cimbru :

— 15 gr flori de cimbru ;

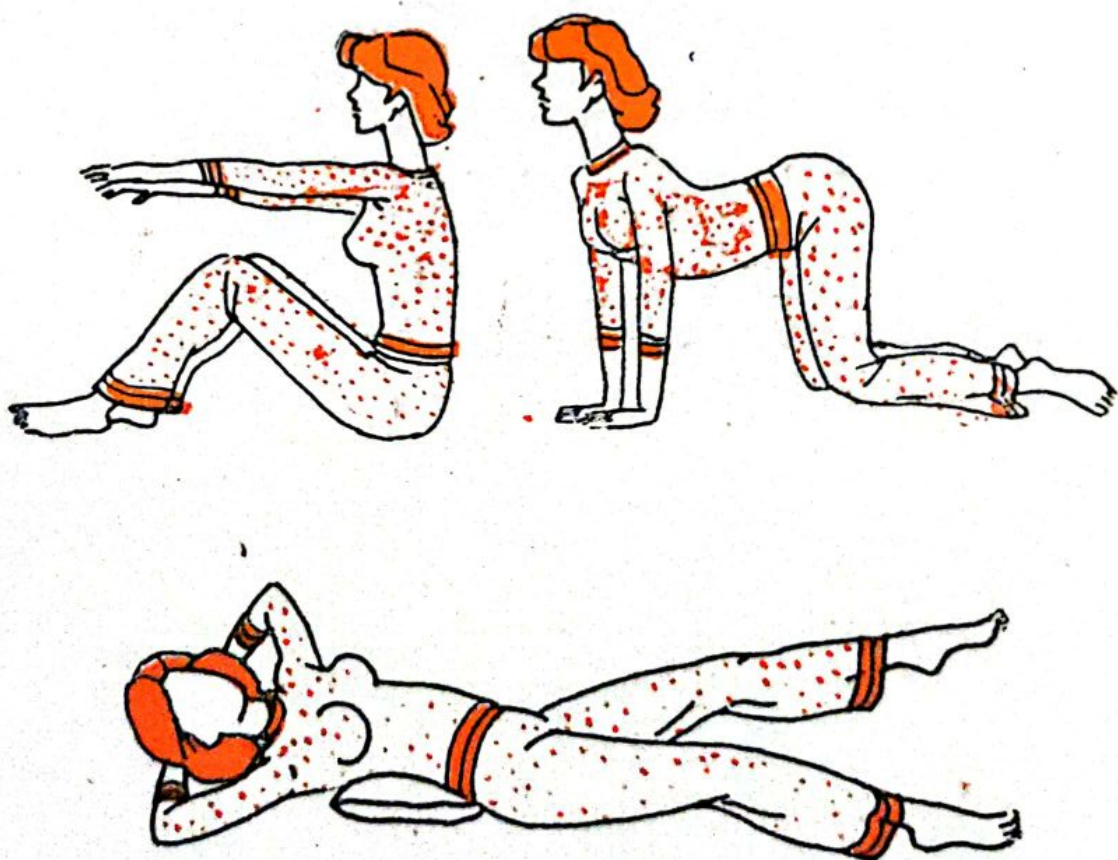
— $\frac{1}{2}$ litru de apă fierbinte.

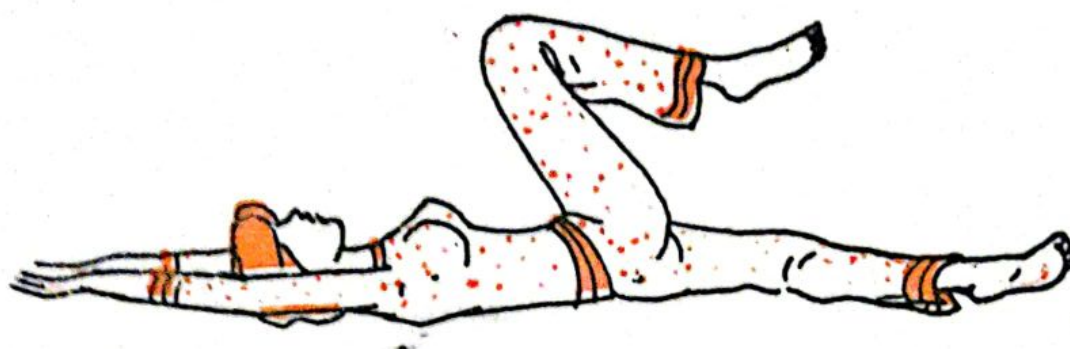
Sucul de ridichi sau de napi amestecat cu o linguriță de miere este indicat și el pentru calmarea tusei ; de asemenea, merele coapte, supa de ceapă, usturoiul crud, ceaiul de mentă și de mușetel.

Gimnastica — mijloc de întreținere a sănătății și frumuseții

Practicarea gimnasticii are efecte favorabile asupra sănătății organismului, ameliorându-i principalele lui funcții : respirația, circulația etc. Ea ne inițiază în tainele mișcărilor ordonate și ale respirației, ajutându-ne să ne menținem suplețea și frumusețea liniei trupului.

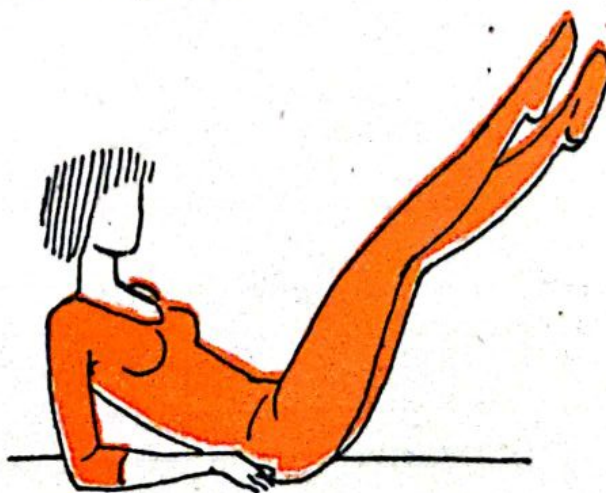
Una din formele cele mai răspândite ale gimnasticii este gimnastica de întreținere, recomandată zilnic. Cei mai numeroși adepți ai ei sînt femeile. Practicarea aces-





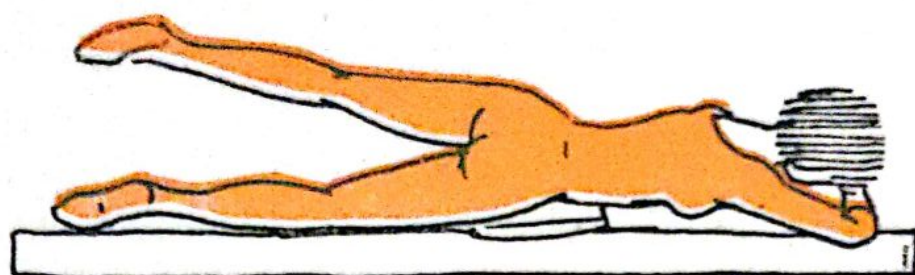
tei forme a gimnasticii impune voință, perseverență și dorința vădită de a-ți menține și întări sănătatea.
Iată câteva exerciții pentru menținerea sănătății :

Exercițiul 1. Stînd depărtat, un braț sus, celălalt pe lîngă trunchi : arcuirea brațelor înainte și înapoi cu inspirație și expirație cîte doi timpi, apoi schimbăm brațele. Repetăm exercițiul de cîteva ori cu pauze între repetări.



Exercițiul 2. Șezînd cu sprijin pe antebrate, picioarele la 45° (echer) : forfecări de picioare în plan vertical, coborîrea și sprijinirea lor pe sol cu relaxare.

Exercițiul 3. Culcat înainte (cu fața în jos), cu o pernă sub abdomen, brațele încrucișate, fruntea sprijinită pe brațe : forfecări de picioare în plan vertical.



Exercițiul 4. Ghemuit cu palmele sprijinite pe sol, pe brațele întinse : ridicarea în stînd cu ducerea brațelor sus, pe vîrfuri, inspirație, revenire la poziția inițială cu expirație.

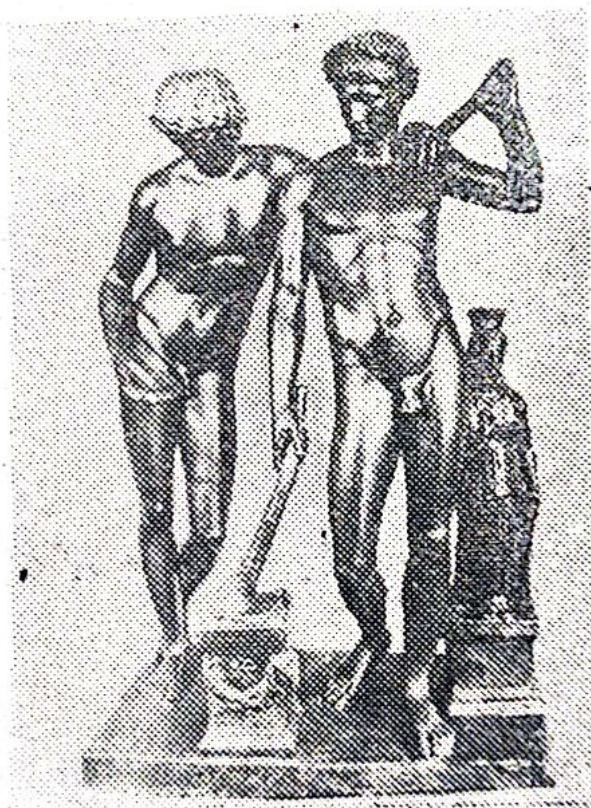


Exercițiul 5. Șezînd, mîinile la ceafă, coatele mult spre spate, genunchii ușor aduși, tălpile sprijinite pe sol : ducerea brațelor lateral cu întinderea picioarelor, cu respirație, revenire cu expirație.



Exercițiul 6. Culcat pe spate, brațele sus, genunchii ușor aduși, tălpile sprijinite bine pe sol : ridicarea trunchiului cu ducerea palmelor la ceafă și inspirație, revenire pe sol cu expirație.

Adolescența



În perioada pubertății, toate glandele cu secreție internă lucrează intens pentru a ajuta organismul să treacă spre împlinire, spre maturizare.

Adaptarea organismului tinerilor la noile secreții dirijate de „glanda șef”, hipofiza, se face treptat. Uneori o funcție glandulară în exces dă tulburări de metabolism cu efecte psihice și fizice neplăcute: timiditate,



valuri de căldură, transpirație, acnee juvenilă, descuamare, înroșirea pielii, coșuri, puncte negre, o creștere a trupului exagerată sau o stagnare a creșterii.

Infățișarea fizică specifică adolescenților cu tenul plin de coșuri și rugozități, tumefiat și înroșit de atâtea iritații se conjugă cu stări excesive de nervozitate sau apatie, cu melancolie sau izbucniri neașteptate de veselie, cu cascade de râs, în general cu un dezechilibru mai mult sau mai puțin pronunțat. De aceea, părinții trebuie să fie cât se poate de atenți la această vîrstă și cît mai apropiați sufletește de copii.

Grija părintească trebuie să se manifeste în permanență inclusiv în vacanță.

Tinerii care prezintă „cazuri” din punctul nostru de vedere trebuie să fie îndrumați la un medic pentru o cură internă și externă și la o cosmeticiană; aceasta le va dezinfecța obrazul pe care-l va curăța de coșuri și de puncte negre, vindecîndu-i. Regimul tinerilor. — chiar în vacanță aflîndu-se — trebuie să fie sărac în

grăsimi și excitante, bogat în legume ce conțin sulf, în fructe și vitamine. Odată cu carnea la grătar, cu peștele fript sau fiert, care conține iod, se vor adăuga cantități duble de legume ori se vor completa cu o cură de spanac, urzici, salată de crudități, lapte, brinză proaspătă de vacă etc. Se vor evita conservele, acriturile, piperul, alcoolul, tutunul. Se consumă mai mult fasole boabe, linte, mazăre, alimente ce conțin mult potasiu. Zahărul se înlocuiește cu mierea de albine, paralel făcându-se o cură de lăptișor de matcă și de polen, combătându-se astfel constipația.

Inotul, canotajul, plimbările prin parcuri și prin aer curat, tenisul, fotbalul și toate sporturile vor contribui la o bună circulație a sîngelui, venind în ajutorul organismului, înviorîndu-l.

Știind că fetele au o piele mai gîngășă, dacă au pe obraz urme vinete de la punctele negre și coșurile extrase, trebuie să solicite unei cosmeticiene, după ce în prealabil au consultat medicul dermatolog (dar numai



după ce pielea e perfect sănătoasă), să li se aplice un peeling superficial pentru înlăturarea tuturor urmelor, printr-o exfoliere a stratului periferic de celule ale tenului (stratul dispunct), exfoliere care va genera procesul de regenerare a celulelor.

Atît fetele, cît și băieții trebuie să practice cît mai des drumeția : să facă excursii la munte și la mare.

Iarna ei vor purta ochelari protectori, pentru a se evita înroșirea ochilor sau dezlipirea retinelor. Vara, la mare, se recomandă ochelari fumurii.

O grijă deosebită se va acorda obrazului care va trebui să fie protejat cu o cremă grasă pe timp de ger sau cu o cremă antisolară, vara. Iarna, pe obraz, se pot purta măști tricotate de protecție.

Mîinile trebuie să fie întotdeauna curate, unghiile pilite, iar fetele, cînd folosesc lacul de unghii, să aibă

grijă ca acesta să fie impecabil întins. Este indicat, de aceea, să existe în trusă, întotdeauna, o sticlă de dizolvant bine închisă, pentru ștergerea unghiilor îndată după cojirea lacului.

Nu e bine să se plece la drum fără să se facă în prealabil pedichiura, pentru a fi îndepărtată pielea întărită a tălpilor și bătăturilor care pot cauza neplăceri. Se va masa bine talpa piciorului cu o cremă grasă și se va purta încălțăminte ușoară și comodă cu ciorapi de bumbac sau de lână.

În privința fardurilor și a ținutei, facem câteva recomandări :

— fetele nu trebuie să se fardeze prea pronunțat, fiindcă orice fard în exces îmbătrânește ;

— este plăcut să fie fardate cu o umbră de culoare pleoapele : fard bleu, verde, roz, mov ceva mai accentuat seara la teatru sau în alte ocazii deosebite, asortind armonios culoarea lor cu cea a îmbrăcăminteii ;

— dacă nu aveți picioare perfecte, purtați rochiile mai lungi ;

— spălați-vă părul regulat cu șamponuri potrivite firelor dumneavoastră de păr ; e minunat să aveți o coafură modernă tinerească, dar nu vă îndrăgostiți de acele coafuri care, deși moderne, se potrivesc la un obraz matur ; dacă sînteți mici de statură, nu trebuie să credeți că o coafură foarte înaltă vă ridică mult statura ; dimpotrivă, ea strică proporția, atrăgînd atenția asupra capului ;

— încercați să nu fumați, nicotina vă intoxică, pătează degetele și dinții, distruge vitaminele din corp ; de asemenea, folosirea alcoolului este total contraindicată.

Prima grijă pentru înfățișarea fizică este curățenia exemplară. La această vîrstă sînteți dinamici, arderile sînt repezi, mersul de asemenea, deci transpirația este mai abundentă. Feriți-vă să lăsați în urma dumneavoastră un miros urît de transpirație. Faceți baie cît mai des, spălați-vă zilnic subsuorile, radeți părul de prisos și pulverizați locul cu un deodorant sau cu un spray special.

Femeia după 40 de ani



Maria Pătrașcu — Teatrul Giulești București

Dacă la 20 de ani prospețimea este cea mai sigură dovadă a tinereții și a frumuseții, după 40 de ani, când tenul își pierde strălucirea, frumusețea va fi compensată printr-o minuțioasă îngrijire a pielii obrazului, un obraz bine hrănit, hidratat și fardat cu discreție și finețe.

Odată cu vârsta, ținuta femeii trebuie să fie din ce în ce mai îngrijită, evitând creșteri și scăderi repetate de greutate, care întind pielea și lasă apoi prin slăbire să cadă mușchii prin pierderea stratului de grăsime pe care se sprijină.

Este mult mai bine să ne cîntărim avînd grijă să nu depășim greutatea normală, spre a nu fi nevoite să dăm surplusul de grăsime care lasă urme nedorite.

Pentru aceasta va trebui să fim atente cu persoana noastră, supraveghindu-ne alimentația care trebuie să fie mai săracă în grăsimi și dulciuri, cu proteine echilibrate, și mai bogată în vegetale și fructe.

De la această vîrstă începem să devenim mai comode; vom lupta contra acestei tendințe, făcînd multă mișcare: gimnastica, mersul pe jos, sportul, drumeția. Toate cu măsură și în raport cu starea sănătății, avînd grijă de tensiunea noastră arterială care oscilează în perioada menopauzei.

Este bine să ne călim organismul prin cură de aer, de soare, umblînd uneori prin ploaie, vînt, zăpadă, ca să-l obișnuim și să-i stimulăm funcția de adaptare, mărindu-i vitalitatea.

Vom face fricțiuni cu prosoape aspre udate cu apă rece, băi de aburi pentru dezintoxicare (sauna). Inotul este sportul care solicită egal întregul trup și dă supleție și vioiciune. Tenisul și bicicleta, sporturi în aer liber care se pot face pînă la adînci bătrînețe, sînt de asemenea indicate, dar numai dacă medicul este de acord.

Dacă vom renunța la tutun și alcool și vom avea somn la timp și suficient, iar masa la ore fixe, evitînd enervările, și dacă ne vom supraveghea atent sănătatea făcînd anual o cură de ape minerale, cu toate disciplinele medicale dintr-o stațiune balneară (după ce în prealabil ne-am făcut toate analizele) vom fi tinere și sănătoase și cu un tonus moral ridicat.

Munca ne întreține viața, căci fără mișcare și scop pierdem sensul ei. Dar este foarte important să ne dozăm eforturile și toată activitatea zilnică evitînd epuizarea; oboseala este soneria de alarmă a sistemului nervos inhibat, care ne anunță că trebuie să ne odihnim pentru a evita complicațiile ce survin din surmenaj. Acesta începe cu pierderea mișcărilor, cu somnolență și indiferență la tot și toate, sfîrșind cu grave afecțiuni ale organelor: creier, inimă, ficat, rinichi și dereglări glandulare.

La 40 de ani și după această vîrstă, femeile și bărbații sînt încă tineri și activi. Bătrînețea pare o vagă amenințare care trebuie să fie întîmpinată nu cu indiferență, ci cu interes, pentru a-i întîrzia cît mai mult prezența.

Viața trebuie să fie plăcută și dinamică. Munca să fie îndeplinită cu atenție și voie bună, bine sistematizată, pentru a nu se risipi inutil timpul; trebuie să ne străduim să ne creăm un climat vesel și colorat de bună dispoziție și variație, care să alunge monotonia unor obiceiuri mecanice, tiranice și pline de prejudecăți. Este bine să se activeze în diferite ramuri chiar după încetarea activității profesionale, să fie întotdeauna în gîndurile noastre un scop superior de ordin spiritual, nu numai de ordin material.

Astfel toate forțele organismului nostru vor tinde să-l desăvîrșească, stimulîndu-ne vitalitatea.

În perioada climacteriului (menopauză) la femei și andropauzei la bărbați, pentru combaterea tulburărilor de memorie, a stărilor nervoase și depresive, a scăderii debitului sexual și pentru prevenirea formelor de îmbătrînire este bine să se facă o cură de tablete sau injecții cu Gerovital H 3 (cu avizul medicului), medicament care combate artroza, artrita, astmul bronșic și scleroza. De asemenea, cura de Aslavital combate ateroscleroza și scade colesterolul din sînge. Folicisteina U combate tulburările de climacteriu și asteniile sexuale. Pentru ridicarea potențialului energetic și vital, Apimelul, care conține lăptișor de matcă, sau tabletele de lăptișor de matcă sînt bune și conțin diferite vitamine (B 1, B 2, B 6 și PP înlătură oboseala).

Odată cu înaintarea în vîrstă sînt necesare unele regimuri alimentare și posturi controlate de medic, medicamente care stimulează glandele endocrine și tonice cardiace, cînd inima ne este slăbită. Bineînțeles alimentele prea excitante, sărate sau piperate trebuie evitate, precum și țigările, alcoolul și cafelele vor fi reduse la minimum, dar nu deodată, ci treptat, ca să obișnuim organismul.

Nu trebuie pierdut simțul proporției — după această vîrstă multe femei și destui bărbați capătă rotunjimi inestetice pe pîntec și ceafă, schimbîndu-și uneori cu desăvîrșire înfățișarea prin disproporția formelor. Este ciudat că cei vizați nu cred și nu realizează în mod exact această schimbare și se supără cînd li se atrage atenția de către cei apropiați, în loc să lupte să revină la normal. Aceasta poate genera multe dezacorduri care tulbură armonia căminului, iar prin excesul de grăsime se pot declanșa o serie de afecțiuni organice. De aceea, vom rezista la ispita dulciurilor, fiindcă excesul de amidon nu numai că ne îngrașă, dar ne face și cearcăne la ochi.

Vom circula pe jos, vom bea multe ceaiuri de plante, vom face chiar băi de plante care sînt calmante; ele ajută epidermei și psihicului, tonificînd nervii prin uleiurile eterice pe care le conțin. Pentru a activa circulația sîngelui vom face masaj sau automasaj, începînd de la periferie către centrul corpului. Pentru persoanele care au o tensiune ridicată, masajul este interzis. Gimnastica zilnică, fără mișcări bruște, este una din condițiile sănătății și prelungirii tinereții.

Trebuie să ne îngrijim cu multă atenție tenul, care are tendința să se deshidrateze și să se rideze sau în cazuri mai rare să se îngrașe prin dereglarea glandei sebacee, ce deschide porii și lasă o unsoare neplăcută pe obraz.

Pentru aceasta trebuie să apelăm la o bună cosmeticiană, care ne va aplica măsurile necesare sau ne va sfătui ce să facem pentru a combate aceste neajunsuri. Acasă vom face aburi de mușețel sau alte plante și vom aplica creme și măști hrănitoare felului nostru de ten.

Fardurile, pudrele, rujurile și toate ajutătoarele cosmetice vor fi de calitate. Pentru ochi și pleoape este bine să nu ne încărcăm cu farduri care au tendința să maturizeze. Dar un foarte fin strat de fond de ten roz va estompa umbrele viorii de pe pleoape și orbicular, luminîndu-ne tenul. De asemenea, cearcănele și ridurile vor fi ușor pensulate cu un fond de ten deschis (anti-

cearcă) exact pe porțiunea adâncimilor și dacă nu obișnuim un fond de ten peste tot obrazul, ne vom pudra apoi cu o pudră cu o jumătate de ton mai închisă decît obrazul. Aceasta, bineînțeles, după ce am făcut și corecturile regiunii inferioare ale feței (bărbia și maxilarele).

Dacă avem tendința unor riduri verticale deasupra buzei superioare le vom combate făcînd o gimnastică specială: deschidem gura cît putem de mult în formă de O, apoi o închidem foarte încet. Totodată facem și masajul în spirală pe fiecare rid. Cînd aceste riduri sînt vizibile și supărătoare le vom pensula cu un anticearcă, care este mai consistent și nivelează adîncitura.

Se va evita întrebuițarea rujului gras, care de obicei se prelinge în adîncimea ridului și vom avea grijă să nu fie prea țipător.

Pentru o reînnoire a tenului putem cere cosmeticiei să ne aplice un peeling cosmetic care descuamează artificial celulele faciale, înlăturînd stratul de celule moarte și stimulînd regenerarea celorlalte celule vii (este bine de știut că obrazul va avea timp de o săptămînă un aspect inestetic, cu pete și scuame, care dispar apoi și odată cu ele dispar și ridurile superficiale).

Unele femei, din comoditate sau din indiferență pentru sine și pentru cei din jur, renunță la orice îngrijire sau ținută și par cu mult mai îmbătrînite decît sînt.

Bătrînețea nu este frumoasă, dar putem să o facem să fie aproape frumoasă, fără ostentație, dar cu eleganță și demnitate. Va trebui să ne reconsiderăm, să dăm atenție și fizicului nostru, care este pentru femeie un suport moral.

Azi vîrsta medie de viață a crescut și odată cu ea a crescut și tinerețea noastră, îndepărtînd bătrînețea. Deci ne vom îngriji sub toate aspectele atît trupul cît și tenul. Acesta va fi curățat, hrănit, tonifiat, bine machiat, cu discreție și naturalețe.

Vom avea o ținută dreaptă, pășind cu eleganță și demnitate. Îmbrăcămintea și încălțămîntea vor fi impecabile, adecvate împrejurărilor, vor fi de bună cali-

tate, dar în așa fel prezentate încît să nu atragă ostentativ atenția. Simplitatea și bunul gust sînt atu-uri ale rafinamentului.

Rochiile, mantourile nu vor fi prea scurte sau prea lungi, ori școlărești. Vom evita coafurile prea tinerești, care pot produce un efect negativ prin contrastul cu maturitatea chipului nostru (breton, cosițe și plete pe umeri etc.). Dar nici nu vom accepta să rămînem cu un păr gri, care dă o notă de tristețe și neîngrijire — cu toate sfaturile altora că ne stă bine. Părul alb este plăcut și interesant cînd contrastează cu o față tină-ră; dar după 40 de ani, o femeie cu păr alb este considerată definitiv bătrînă.

Atît timp cît există la îndemînă metode de corectare și înfrumusețare care sînt accesibile ca preț pentru orice femeie, este păcat să nu ne creăm o înfățișare estetică, o ținută agreabilă, plină de cochetărie. Dar vom fi foarte atente să ne armonizăm culoarea părului cu cea a tenului nostru și vom evita o culoare prea deschisă (blond platin bună pentru tinere, dar care atrage privirile prin luminozitatea ei și scoate în evidență ridurile și defectele tenului sau trăsăturile imperfecte). De asemenea, culoarea părului negru corb asprește obrazul.

Un alt mod de a ne menține tinerețea odată cu o activitate continuă sau paralelă este receptivitatea la „nou”.

Trebuie să trăim în contemporaneitate. Rezistența la actualitate îi scoate pe oameni din circuitul normal al vieții, din mișcare și evoluție, îi face niște înstrăinați, singuratici, „neînțeleși” — femeile mai puțin (datorită atît activității cît și afectivității lor), bărbații mai mult — ceea ce determină așa-zisele „conflicte dintre generații”.

Astăzi mijloacele de informare sînt atît de numeroase, atît de universale și la îndemîna tuturor (presă, televiziune, cinematograful), încît nu se poate tăgădui realitatea. Școlile sînt din ce în ce mai bune, învățămîntul extrem de exigent, stimulînd inteligența și crea-

ția tinerilor care sînt continuu la curent cu „noul” din lume. Ceea ce am învățat este depășit de timp și de minunile tehnicii. Se cere o altă formulă, o mai mare înțelegere a celor mai în vîrstă față de cei tineri.

„Rațiunea este funcția organizatorică a spiritului” spun toate definițiile din cărți. Dar imaginația, creația, invenția sînt funcții înnoitoare ale rațiunii: cumulînd experiența noastră cu „noul” vom depăși pe tineri prin forța creației noastre. Atunci vom fi admirați și respectați de ei. Dar pentru aceasta nu trebuie să stagnăm, spiritul avînd o continuă nevoie de activitate, de un scop precis. Altfel, celulele noastre mor osificate din lipsă de stimulenți.

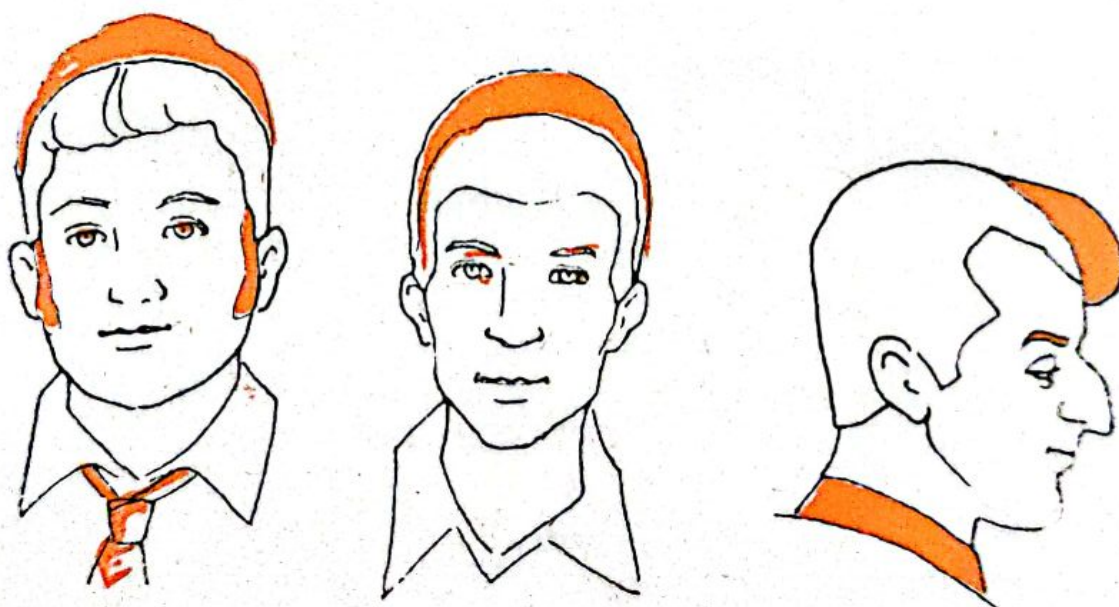
Trebuie să evităm izbucnirile nervoase, irascibilitatea, și dacă nu reușim, vom face o cură de ceaiuri calmante.

Vom evita compania oamenilor nervoși cu mania contradicției și ne vom controla permanent atitudinea și vocea, fiindcă la această vîrstă putem fi tentați să comandăm; vom îndulci tonul, căci agresivitatea și rigiditatea ne îndepărtează de tineret și de cei dragi.

Ținuta noastră se indică să fie elegantă, să nu imite pe tineri, dar nici nu trebuie să creeze dezacorduri. Trebuie să fim calmi, înțelegători, veseli și prietenoși, climat care creează încîntarea, intimitatea, prietenia și afecțiunea. În acest mod vom păși fericiți cît mai tîrziu pragul adevăratei bătrîneți, care de fapt este meditație și înțelepciune. Dar pînă atunci vom fi cît mai mult în aer curat, pe poteci de munte și de șes, bucurîndu-ne de drumeții, de turism, de frumusețile vieții și ale naturii.

Corecturi ale formei obrazului prin coafură, pentru bărbați

● Un obraz prea lat va fi micșorat printr-o pieptănătură mai înaltă ; se vor lăsa favoriții mai lungi și bogați, care vor îngusta obrazul.



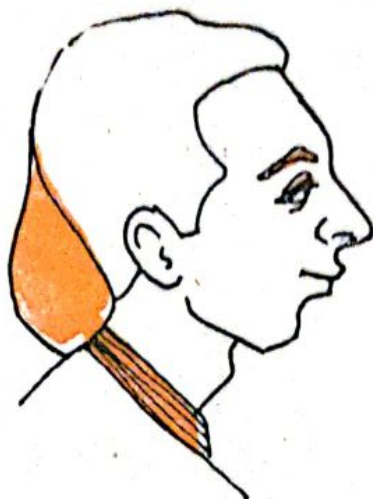
● Un obraz foarte mic și îngust va părea mai mare dacă tunsoarea va fi scurtă la spate ; pieptănătura va lăsa fruntea liberă și va fi înaltă.

● Un nas prea mare va părea mai mic dacă părul va fi îndreptat prin pieptănare mai mult deasupra frunții (tapat), aceasta îndulcind linia profilului.

Același procedeu va fi aplicat și pentru cei ce au o frunte teșită.

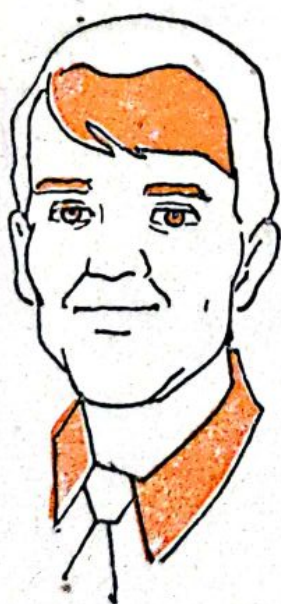
● O bărbie fugită nu va fi mai puțin vizibilă dacă părul va avea un volum mai mare pe ceafă.

Aceași coafură este valabilă pentru cei cu maxilarele mari.



● Un gît slab nu se va observa dacă va fi acoperit cu un păr bogat pe ceafă.

● Pentru o frunte prea înaltă se va lăsa o şuviță de păr să atârne.



● Pentru o bărbie alungită și linia gâtului adîncită, pieptănătura va fi mai bogată pe ceafă.

Bărbia va putea fi acoperită și cu o barbă scurtă. Același procedeu și pentru cei cu bărbia foarte ascuțită.

Cosmetică și turism

Considerații generale

Vacanțele ne preocupă întotdeauna, ele fiind adevărate zile de recreare și îmborspătare a organismului, de refacere a forțelor fizice și intelectuale, de destindere. Este și firesc să fie așa în condițiile în care viața trepidantă din fiecare zi, stressul permanent la care sînt supuși oamenii îi solicită la activități profesionale și consumuri mari de energie. Vreme de 11 luni din an oamenii sînt angajați într-o muncă continuă, cu o activitate firească ce contribuie la progresul continuu al societății.

Odată intrați în vacanță, în concediu, pentru o perioadă uităm grijile profesionale și ne concentrăm numai asupra noastră, luîndu-ne libertatea de a ne folosi așa cum știm și cum vrem zilele concediului. Ne vin în ajutor sistemul organizat al turismului, instituțiile specializate, care au rolul să ne ajute, să ne sprijine în dorința de a petrece, de la an la an, un concediu mai frumos, o vacanță mai reușită. În sprijinul nostru, al celor care vrem să ne bucurăm de zilele de vacanță, stă o „armată” întregă de lucrători, gata ori-cînd să facă totul pentru a ne simți bine la munte sau la mare, în excursie cu autocarul, într-o stațiune balneoclimatică, într-o escapadă în deltă; acești oameni sînt: ghizii O.N.T.-ului, hotelierii, agenții de turism, atîția și atîția funcționari ai sistemului turistic organizat.

Numai în țara noastră unde adevărata bază turistică modernă s-a dezvoltat abia în ultimele două decenii, se înregistrează anual o mișcare turistică ce depășește cifra de 10 milioane. Aceasta înseamnă că oamenii,

aflați în concedii sau în zilele de la sfârșitul săptămânii, sînt dornici de călătorii, de odihnă, vor să vadă locuri și oameni noi, vor să se instruiască, să învețe călătorind. E aceasta o tendință firească, deoarece turismul, dincolo de agrementul pe care îl oferă, îl presupune și îl propune, este, totodată, o acțiune prin care învățăm, acumulăm cunoștințe noi, percepem natura, ne emoționăm în muzee și case memoriale. Iată de ce, acum cînd vacanțele constituie o preocupare majoră pentru noi oamenii, cînd ne pregătim cu minuțiozitate din timp, cînd le așteptăm cu o nerăbdare firească, iată de ce e bine să fim înarmați și cu unele cunoștințe privind cosmetica în această perioadă. Cum ne vom îngriji tenul, pielea, cum ne vom îmbrăca, ce alimente de bază vom consuma în vacanță la munte sau la mare — sînt cîteva dintre întrebările la care vom încerca să răspundem în acest capitol. Vom insista pe cîteva recomandări și sfaturi pentru reușita drumețiilor noastre, pentru reușita concediilor la munte sau la mare, dar și pentru reușita excursiilor făcute cu trenul sau cu avionul etc. Desigur, nu vom imagina prea multe ipostaze. Nu ne propunem un asemenea obiectiv, deoarece recomandările cosmetice pentru munte, de exemplu, sînt valabile în orice variantă de excursie, iar cele pentru mare au valabilitate deplină pentru întreg sezonul estival pe litoral, indiferent de stațiunea în care decidem să ne petrecem vacanța.

În paginile ce urmează vom formula recomandări cu caracter general, urmînd să dedicăm și pagini separate drumeției, vacanței la mare, călătoriei cu trenul sau cu avionul.

Agenții fizici externi

Vîntul, ploaia, gerul, ninsoarea, căldura excesivă și seceta au efecte negative asupra pielii și mai cu seamă asupra tenului, care rămîne permanent expus tuturor agenților fizici externi. Fumul, praful, nisipul, funinginea, celelalte impurități din atmosferă se depun direct pe obrazul neapărat, așa cum este apărat restul trupului de îmbrăcăminte.

Vîntul usucă tenul, deshidratîndu-l și pătîndu-l, mai ales primăvara; el rămîne sau poate rămîne fără apă, grăsime, ceea ce favorizează apariția ridurilor. Și soarele excesiv usucă tenul, îl înroșește, îl tumefiază sau determină apariția unor arsuri superficiale sau grave. Gerul și viscolul îl înroșește și îi poate produce crăpături și degerături care, uneori, cuprind întreaga suprafață a dermei.

Pielea se deshidratează atît la căldură cît și la frig. La frig, vasele capilare se contractă, mușchii nu mai sînt hrăniți normal; toate funcțiile interne își încetinesc activitatea; „centrala termică” — ficatul — care reglează căldura întregului trup, își modifică serios funcția. Frigul fiind vasoconstrictor, combinat cu vînt și zăpadă, influențează circulația sanguină, care ajunge cu mare dificultate la extremitățile trupului: la picioare, mîini, la nas și urechi, insuficient. Celulele astfel nu sînt de ajuns de hrănite, nemaîavînd vigoare să combată toxinele, ce nu se mai elimină complet.

Asemenea deranjamente interne se reflectă la suprafața pielii, care se acoperă de scoame și pete roșii, riduri, crăpături sau cuperoză. Culoarea obrazului se schimbă, devenind gri, nasul și urechile se înroșesc

sau capătă degerături. Mucoasele se usucă, respirația devine anevoioasă, gripa încearcă cu virușii ei corpul omenesc, reumatismul își manifestă și el prezența prin înțepături și dureri surde sau violente.

Este necesar, de aceea, să știm care sînt cele mai indicate măsuri pe care trebuie să le luăm pentru a diminua influența negativă a frigului asupra organismului nostru, asupra tenului și a pielii în general.

În primul rînd, gimnastica are un rol extrem de important. Este necesar să se facă mișcări care călesc organismul, îi mențin tonusul fizic și, implicit, pe cel psihic; sîngele circulă astfel mai repede, hrănirea celulelor își înviorază ritmul, căldura externă ajută organismului să nu se crispeze la frig.

Temperatura camerei în care locuim influențează și ea, negativ sau pozitiv, derma. Este obligatoriu, de aceea, ca în apartamente să fie o temperatură constantă, știut fiind că o prea mare căldură sensibilizează organismul și-l face mai puțin rezistent la răceli și boli. Aerul din camere trebuie să fie mereu reîmprospătat, deschizînd, în acest scop, cîte o fereastră; el e bine să aibă și o anumită umezeală, care poate fi menținută dacă așezăm pe sobă sau calorifere un vas cu apă. Și plantele verzi existente chiar în camere ajută mult la reînnoirea oxigenului.

Frigul prea mare, ca și căldura, alungă somnul. Nu este indicat, așadar, ca iarna, în timpul nopții să vă îmbrăcați cu pijamale prea groase; pielea trebuie lăsată să respire.

Plăpumile sau pledurile cu care vă înveliți nu trebuie să fie grele și nici prea călduroase; în caz contrar, îngreunați circulația normală a sîngelui și facilitați transpirația abundentă cu consecințele ei.

Pentru înviorarea circulației sanguine, recomandăm masajele, mai ales pe obraz, pe gît și picioare. Dușurile căldute, în special pentru oamenii mai friguroși, contribuie și ele la înviorarea circulației sîngelui.

O preocupare a noastră, nu numai în timpul vacanțelor, pentru sezonul friguros, trebuie să fie aceea de

a ne asigura toate măsurile de evitare a curentului din încăperi, căci acesta cauzează o mulțime de neplăceri. Vom fi atenți, în consecință, să închidem bine ușile și geamurile, iar atunci când acestea nu se închid așa cum trebuie, lăsînd să intre curent, e necesar să căpușim locurile respective cu buret sau cu un prag de lemn (la uși).

Femeile predispuse la cistită trebuie să evite frigul și umezeala la picioare. Ele vor purta, de aceea, încălțăminte caldă, dar lejeră, recomandate fiind, mai ales, cizmele sau șosonii, ciorapii și șosetele din lînă. În casă vom purta papuci calduși, avînd grijă ca aceștia să nu fie confecționați din materiale sintetice.

Lenjeria de corp, în tot timpul sezonului friguros, e indicat să fie numai din bumbac, la fel dresul și chi-loții. Grosimea și căldura lor ne feresc de frig. Ghe-nele, cum se știe, îmbracă bine trupul, îl feresc de răceli și zguduituri, cu condiția însă să nu fie prea strîmte, căci ne pot stînji circulația sîngelui.

Frigul moderat nu este dăunător pentru corpul ome-nesc. Dimpotrivă, un frig moderat este un tonifiant al pielii, excită circulația sanguină, colorează plăcut tenul și purifică aerul din plămîni.

De asemenea, ploaia măruntă și burnița au acțiune binefăcătoare pentru ten: îl hidratează, îi tonifică elas-ticitatea prin „masajul” natural pe care picăturile lor îl fac pe obraz, ca un adevărat duș filiform. S-a con-statat că cele mai frumoase și mai proaspete tenuri, fără pori deschiși, fără puncte negre și riduri, îl au femeile din regiunile umede sau nordice. De aceea, orice cosmeticiană recomandă protejarea obrazului, așa încît el să păstreze în permanență o suficientă umidi-tate și grăsime, care constituie un „ecran protector” menit să anihileze influența negativă a agenților fizici naturali datorați, între altele, poluării excesive a at-mosferei.

Hrănirea și curățirea tenului au o importanță ma-joră pentru menținerea prospețimii lui. Celulele moarte așezate pe suprafața pielii pot fi ușor îndepărtate prin-

tr-un duș cald, seara sau dimineața. Dușul de dimineață e recomandabil pentru corpurile mai viguroase, rezistente la frig și obișnuite cu el.

Atragem atenția că indiferent dacă seara ați curățat tenul cu puțin lapte demachiant, dimineața e necesar să-l ștergeți din nou cu o bucată de vată îmbibată în același lapte demachiant sau într-un ulei vegetal, dacă tenul este foarte uscat. Spălați-l apoi cu puțină apă minerală sau apă cu bicarbonat (un vîrf de cuțit la un kilogram de apă) și ungeți-l cu o cremă hrănitoare, masîndu-l ușor pentru a intra bine grăsimea în piele. Înainte de a vă farda, în cazul în care aveți tenul extrem de sensibil, veți reuși să-l protejați dacă întindeți un strat extrem de subțire de fond de ten fluid, ca un film protector, care să-l izoleze de contactul direct și brutal al frigului și vîntului.

Dacă nu obișnuiți fond de ten, ștergeți surplusul de grăsime de pe obraz și începeți să vă fardați aplicînd un strat foarte fin de pudră. În acest fel, toate impuritățile din atmosferă nu intră direct în pori, ci se depun pe pudră; ele vor fi îndepărtate cînd vă veți demachia după-amiaza sau seara la culcare.

Seara, cînd vă scoateți fardul, încercați să stimulați obrazul cu un tonic sau o mască nutritivă. Mască de morcovi rași, mierea de albine și un gălbenuș de ou înviorază tenul (o linguriță de morcovi rași și una de miere). Aplicați apoi pe obraz și pe pleoape, care sînt la fel de sensibile, cîteva comprese calde de ceai de nalbă, mușetel sau albăstrele.

La sfîrșit, dați cu o loțiune tonică ușor alcoolizată (un tonic din comerț sau un lapte de castraveți ori de benzoes).

Sezonul friguros este, prin excelență, sezonul sporturilor albe. Ne cheamă munții, iar noi, oamenii, nu putem și nici nu trebuie să nu ne lăsăm ademeniți de îmbierile lor. Este absolută nevoie, însă să cunoaștem măcar cele mai elementare măsuri pe care trebuie să le luăm pentru reușita vacanțelor în atmosfera atît de plăcută a munților trolenți.

Înainte de orice e bine să știm că muntele are frumuseți deosebite, dar că, dacă sîntem nepregătiți pentru el, un concediu petrecut aici poate să se soldeze cu consecințe dintre cele mai grave.

Echipamentului pentru munte îi vom acorda, de aceea, cea mai mare importanță. Fără a insista asupra lui, vom spune că el trebuie să fie lejer și confecționat din materiale corespunzătoare. La schi, de exemplu, nu vom merge îmbrăcați cu paltoane, nici la săniuș, nici în excursiile obișnuite, de plăcere, pe jos. Îmbrăcămîntea nu trebuie să ne incomodeze în nici un chip. Magazinele noastre sînt aprovizionate din abundență cu costume adecvate pentru munte.

Ceea ce dorim să spunem noi, în această carte dedicată, în principal, cosmeticii, se referă, desigur, la modul cum trebuie să ne ferim de neplăcerile unor măsuri insuficiente de prevenire.

Să avem permanent în vedere faptul că, la munte, iarna, razele de soare cad direct, în linie verticală, pe sol, neîntîlnind, ca la mare, o atmosferă saturată de vaporii. Pe de altă parte, să nu uităm că reverberația zăpezii și intensitatea razelor sînt mărite și de reflexia luminii pe zăpadă. De aceea, pentru protecția epidermei și mai ales a tenului, vom încorpora în crema noastră grasă și protectoare vitamina A, care are proprietatea de a combate keratina cutanată (îngroșarea pielii). Vom întrebuința, de asemenea, un lichid ecran (hidrochinonă) sau ne vom unge cu o cremă specială anti-solară.

Cînd constatăm că, din cauza soarelui de munte, iarna, ne-au apărut arsuri pe față sau pe corp, vom aplica în locurile respective comprese cu alcool, felii de cartofi cruzi sau piure de cartofi rași ori mere rase crude.

Dacă, din cauza gerului, ni s-au umflat pleoapele, vom coace un măr acrișor la cuptor, îl vom zdrobi și îl vom aplica, așa călduț, sub formă de compresie, pe pleoape, ștergîndu-le apoi cu ceai de mușețel.

Obrazul iritat și înroșit va fi îngrijit cu comprese din ceai de nalbă, ceai de mușețel sau de patlagină.

Tot pentru obraz, atragem atenția că, înainte sau imediat după baie, îl vom curăța cu lapte sau ulei demachiant, aplicând comprese și măști vitaminizate și ungându-l bine cu o cremă hrănitoare.

Seara, pentru restaurant sau cabană, vom acorda o atenție corespunzătoare chipului nostru. Vom ține însă seama de ambianța locului și nu ne vom găti ca pentru un spectacol de gală la oraș, pentru că un fard exagerat aplicat pe față e un semn al prostului gust și nicidecum al măsurii de care trebuie să dăm dovadă în ambianța montană. Fardul va trebui, așadar, aplicat cu măsură. În orice caz, e bine să știm că un obraz livid și crispat de frig, cu buzele vinete, o coafură neglijentă și sprâncenele zbîrlite, invadate de perișorii nesmulși, nu constituie o dovadă a preocupării pentru estetica noastră. Așa încît, chiar dacă nu avem obiceiul să ne fardăm seara și mai ales iarna, e bine să dăm cu puțină culoare pe buze sau pe obraz, întrucît lumina serii are tendința să dea feței o culoare palidă.

Ca îmbrăcăminte, chiar în împrejurările cînd mergem la restaurant, se recomandă să facem apel la costumele „sport” viu colorate, cu pantaloni și pulovăre cochete, cu rochii și taioare din lînă. La un bal de seară este indicată rochia lungă de lînă, cu mîneci sau cu bolero, precum și pelerina scurtă de blană.

Există oameni cărora, în contact cu frigul, li se înroșește nasul și le lăcrimează ochii.

În general, nu există un remediu categoric împotriva unor astfel de sensibilități. Totuși, recomandăm acestor persoane să evite trecerea bruscă de la căldură la frig și invers. Nasul, odată înroșit, trebuie masat cu grijă, după ce îl cuprindem între inelar și degetul mare. Vom începe masajul de la vîrf către frunte și lateral de pe creasta nasului spre obraz. La sfîrșit, vom aplica pe el mai multe ciupituri, după ce-l vom unge în prealabil cu o soluție rezultată din amestecul unui gram de

tanin cu 30 de grame de glicerină. Pentru nasul înroșit putem recurge și la aplicarea compreselor cu ceai de nalbă (o lingură cu frunze uscate de nalbă la 200 gr de apă clocotită). Dacă constatăm că după asemenea măsuri, oricând ușor de pus în practică, roșeața nasului continuă să persiste, va trebui să ne gândim la efectuarea unui control al ficatului. Va trebui, totodată, să luăm decizia suprimării oricărei cantități de alcool folosite. Desigur, în acest caz, medicul va fi acela care ne va prescrie medicația cea mai adecvată și regimul alimentar ce trebuie urmat.

Pentru cei cărora le lăcrimează ochii sub acțiunea gerului, recomandarea pe care o facem este de a se adresa medicului oftalmolog din stațiunea în care își petrec vacanțele de iarnă. Dacă ei se află la cabane în munți și nu au posibilitatea să consulte imediat un oftalmolog, e bine să se știe că atât compresele cu ceai de mușetel, cât și cele cu infuzie de viorele au un efect pozitiv. În plus, dimineața, își vor turna în fiecare ochi câte două picături cu soluție Colir, care se găsește la cel mai apropiat punct sanitar. Le recomandăm, de asemenea, compresele din soluția rezultată prin dizolvarea unui pachetel de acid boric într-un litru de apă caldă.

Drumeția



Dintre toate formele de turism, practicate în toate timpurile și indiferent în care parte a globului, mersul pe jos sau drumeția este cea mai indicată și cea mai reconfortantă pentru organismul nostru. Ea ne oferă,

totodată, să descoperim frumusețea peisajului înconjurător și să ne simțim într-adevăr că trăim și sîntem, noi oamenii, înfrățiți cu natura.

În drumeție nu trebuie niciodată să ne propunem realizarea unor performanțe sportive, fiindcă nu putem trece prin natură ca niște automate, fără să o vedem și să o contemplăm, fără să ne emoționăm de infinitul cerului, de întinderea în spațiu a plaiurilor smălțate de flori, fără să ne minunăm de foșnetul pădurilor, de miracolul goanei cerbilor, de cîntecul păsărelelor sau de măreția munților și a zărilor limpezi ori voalate de ceață.

Odată plecați la drum, toată tensiunea nervoasă acumulată anterior, toate grijile ivite în timpul zilelor și nopților dispar parcă, căci liniștea ne pătrunde în suflet cu un fior de bucurie și, ca în copilărie, devenim mai buni, mai înțelegători. În drumeție, cîți dintre noi nu ne minunăm în secret de absurditatea zbuciumului citadin, nu devenim iar niște copii încrezători în viață, cu un echilibru interior perfect, simțind odată cu respirarea aerului ozonat al munților, colinelor ori cîmpiilor, cum circulă sîngele oxigenat în venele noastre?

Pentru ca drumețiile noastre turistice să fie într-adevăr reușite, va trebui să ținem seamă de cîteva recomandări elementare, așa încît să nu ne aflăm niciodată în situația de a regreta excursia proiectată și efectuată, ci, dimpotrivă, să revenim acasă recomfortați fizic și spiritual și cu dorința mereu vie de a le repeta cît mai curînd.

În acest sens, antrenamentului trebuie să-i acordăm atenția cuvenită. El trebuie făcut din timp, înainte de a pleca în excursii, mergînd zilnic pe jos din ce în ce mai mult, pentru a permite organismului să se adapteze la efort. Nu trebuie să plecăm însă în excursii lungi și grele (mai ales după 50 de ani) fără să consultăm medicul, care va stabili dacă organismul și tensiunea noastră arterială pot permite un astfel de efort.

În orice împrejurare, se va porni la drum într-un pas moderat. Pentru a combate oboseala, vom face

scurte popasuri la fiecare 45 de minute, stînd în picioare, la loc umbros și ferit de curenți.

Dacă sîntem transpirați sau prea încălziți, nu vom bea apă rece, ci un ceai cald cu lămii, pe care îl vom sorbi cu înghițituri scurte și dese; în situațiile în care nu avem la îndemînă ceai și nici posibilitatea de a-l pregăti, ne vom potoli setea cu fructe, ca mere, portocale, prune etc.

În cazul cînd avem crampe, grețuri sau balonări, vom desprinde un mușchi de piatră și vom face cu el un ceai; vom lăsa mușchiul să fiarbă două minute, apoi vom bea ceaiul cald, după ce îl vom îndulci cu puțină miere sau cu zahăr.

Pentru colici sînt foarte bune afinele, pe care le putem culege chiar din drum sau afinele pregătite acasă. Ceaiul din frunze de afine ajută celor suferinzi de diabet. El se recomandă a fi folosit și în împrejurarea în care, după eforturi prelungi, ne simțim picioarele umflate. Desigur, nu îl vom bea, ci, cu ceaiul obținut din apa în care se fierbe cimbru sau cimbrisor sălbatic, vom pune comprese locale pe picioare. De altfel, picioarele vor trebui să stea tot timpul în atenția noastră chiar din momentul proiectării unei excursii. Ele vor fi curățate de pielețele îngroșate și de bățături. Seara vor fi spălate cu apă și săpun, fricționate cu alcool camforat, bine șterse între degete — spre a nu favoriza ivirea ciupercilor, vor fi pudrate cu talc medicinal.

Încălțămîntea va fi comodă și ușoară, cu o formă care să permită degetelor să stea bine întinse; vara este indicat să avem încălțăminte de schimb compusă din pantofi cu bride de aerisire.

Îmbrăcămîntea purtată în excursii va trebui și ea să fie comodă, confecționată din bumbac, nu din materiale sintetice. Mantaua de ploaie și de vînt, pulovărele, pălăria cu bor, basmalele, băștile și trusa cu micile ustensile necesare la drum, cîteva medicamente, un dezinfectant etc. nu trebuie nici ele uitate. Și, desi-

gur, nici ochelarii de soare cu apărătoare contra vîntului.

Cînd poposim în condiții de camping — trebuie să ne îngrijim ca deschiderea cortului să nu fie în bătaia vîntului, iar locul ales să fie ferit de vecinătatea cuiburilor de furnici și viespi, sau de alte vietăți periculoase. Resturile de la mîncarea folosită, fie că sîntem în cort, fie că ne oprim undeva pentru a ne hrăni, vor fi aruncate departe de locul de popas, altfel riscăm să atragem atenția insectelor și animalelor din pădure. Este recomandabil însă ca resturile de mîncare să fie arse, așa încît să nu rămînă, după noi, locul murdar.

Pentru reușita oricărei drumeții, e bine să ținem seama și de alte cîteva recomandări.

În primul rînd, o atenție deosebită trebuie să acordăm companionilor noștri de drum. Nu vom pleca niciodată în excursie admitînd în grupul nostru oameni bolnavi sau pe cei neobișnuiți să facă față unui efort prelungit. Dealtfel, chiar de la început, itinerarul va fi stabilit în funcție de rezistența la efort a membrilor grupului și nu ne vom aventura niciodată pe drumuri necunoscute, fără să fim însoțiți de un ghid experimentat.

Starea vremii și cunoașterea fenomenelor meteorologice frecvente în zona în care ne propunem să drumețim trebuie să fie, întotdeauna, în atenția tuturor acelor care fac excursii mai ales în munți. Se știe că aici vremea poate fi oricînd schimbătoare, că, dintr-o oră în alta, pot să se producă fenomene naturale (ploaie, furtună, vînt, ninsori) nebănuite în momentul începerii excursiei. Iată de ce, cunoașterea buletinului meteorologic al zonei din ziua în care dorim să pornim în drumeție are o mare importanță. Dacă acesta, totuși, nu a putut să prevadă cu exactitate cum se va manifesta natura sus pe creste, e necesar să știm, de pildă, că în preajma unei furtuni nu trebuie să intrăm în panică. Dacă vom fi surprinși de furtună și de descărcări electrice, nu ne vom adăposti sub copaci, nu vom purta umbrele cu vîrfuri de metal sau alte obiecte metalice;

este indicat ca, în asemenea împrejurări, grupul să se disperseze în așteptarea schimbării vremii.

E bine să știm, de asemenea, că în drumeție, mai ales pe vreme calduroasă, va trebui să consumăm o cantitate suficientă de lichide, pentru a se evita deshidratarea prin transpirație masivă și acumularea de săruri în organism.

Îngrijirile cosmetice — în excursii — vor fi mai sumare, dar nu vom renunța la ele. În primul rând, seara, înainte de excursie sau după efectuarea ei, vom face dușul obișnuit; în lipsa dușului, ne vom șterge corpul cu un prosop umed și săpun.

Tenul va fi curățat cu un tampon de vată îmbibat în lapte demachiant sau în orice altă grăsime. Se va spăla apoi cu ceai de mușetel sau de nalbă (dacă este congestionat) sau cu apă de izvor. Măștile de fructe, de gălbenuș de ou etc., cu puțină miere de albine și câteva frunze strivite de pătrunjel, vor îndepărta petele și vor da frăgezime și elasticitate tenului supus vântului, căldurii și curentului din timpul drumului; la sfârșit, vom masa obrazul cu o cremă hidratantă și vitalizantă.

Alimentele consumate în excursie vor trebui să fie proaspete, iar dintre conserve le vom prefera pe cele care conțin multe proteine (șuncă, sardele, brânză topită la cutii); vom avea grijă să nu fie fermentate (cele ale căror cutii au fundul bombat), deoarece acestea conțin gaze de fermentație periculoase.

Oricare drumeț e bine să știe că o temperatură scăzută solicită consumul unei hrane bogate în calorii; vom consuma, deci, dulciuri și grăsimi; nu trebuie să lipsească din rucsacul nostru, de asemenea, mierea de albine, citricele, fructele uscate; ouăle constituie un foarte bun aliment la drum; ele conțin vitaminele A, B, D și P, precum și cupru, fosfor, calciu, sodiu; pentru drumeție, ouăle trebuie să fie foarte bine fierte și proaspete, dar, chiar așa, ele trebuie consumate în cel mult două zile, altfel există riscul să se altereze.

În cazul când, din cauza alimentelor ingerate, constatăm că avem dureri abdominale sau chiar dezinterie,

vom lua talazol sau în lipsa lui și în funcție de locul unde ne aflăm, la cabană, de pildă, vom mânca un pumn de orez crud, pe care însă, înainte de a-l înghiți, îl vom mesteca foarte bine în dinți.

Desigur, pentru reușita drumețiilor, care oferă fiecăruia dintre noi posibilitatea reală a revigorării trupului și spiritului, a cunoașterii lumii, a frumuseților ce ne înconjoară, condiția esențială este sănătatea perfectă. Ceea ce nu înseamnă însă că oamenii suferinzi de anumite maladii — cardiaccii, sau cei cu tuberculoză, cu tulburări de circulație sanguină, ori cu respirația deficitară — nu pot să se bucure de efectul binefăcător al mersului pe jos. Dimpotrivă! Numai că aceștia trebuie să se conformeze prescripțiilor și recomandărilor medicilor specialiști. În fond, se știu atâtea cazuri când natura, la noi în țară ca și aiurea, a făcut minuni, vindecând oameni despre care se credeau că sînt iremediabil pierduți.

Vacanță la mare



Dacă drumeția, excursia la munte, în general, în zonele de coline sau de șes nu solicită îngrijiri deosebite din punct de vedere cosmetic, petrecerea unei vacanțe la mare presupune o atenție sporită.

Cum marea, cu frumusețea ei, cu plaje însoțite, nisip fierbinte și valuri înspumate atrage, îndeobște, un

număr foarte important de vilegiaturiști de toate vârstele, e bine să precizăm, încă de la început, că o cură heliomarină nu este indicată pentru toată lumea. Aceasta pentru că, la mare, climatul este mai excitant, capabil să supună sîngele la o tensiune deosebită. De aceea, așa cum recomandă toți medicii, suferinzii de tensiune arterială trebuie să renunțe la băile de soare. Același regim e necesar să-l urmeze și cei cu boli de inimă avansate, bolnavii de plămîni sau suferinzii de nefrite. Nevroticii este indicat să evite și ei expunerile îndelungate la acțiunea razelor de soare. Pentru anemici, în schimb, pentru reumatici, pentru cei ce suferă de anumite boli de piele sau de inflamații ale căilor respiratorii, marea cu vaporii pe care îi emană — aerosoli, ozon, clorură de sodiu, azot, iod, magneziu, cupru — face adevărate minuni. Aerul e aici mereu în mișcare, adică brizele marine mîngîietoare, valurile împrăștează continuu atmosfera, iar apa sărată, nisipul și soarele creează o ambianță extrem de plăcută. Subordonat ei, organismul uman, din punct de vedere fiziologic, datorită ionilor negativi din atmosferă, resimte și se manifestă cu o bună respirație. În același timp, eliminarea toxinelor este asigurată datorită transpirației abundente, toropelii și — de ce nu? — chiar simplei senzații că, o vreme, fiecare dintre noi dispunem de o libertate neîngrădită în nici un chip de rigorile solicitate de efectuarea travaliului cotidian, de grijile inerente ce decurg din obligația de a ne înscrie în ritmul normal de activitate, de muncă din timpul anului. Or, la mare, contactul direct cu natura — ca și la munte, dealtfel, — contribuie la destinderea nervilor, la realizarea unui anume echilibru al fizicului și psihicului.

Pentru reușita deplină a vacanțelor la mare e nevoie să ținem seama de cîteva recomandări, care, și din punctul de vedere al cosmeticienei, au menirea — dacă se respectă — să aducă mulțumirea și satisfacția acelor care vor, într-adevăr, să profite de sejurul anual la malul mării. Recomandările noastre vizează o gamă largă de atitudini ale celor interesați, un adevă-

rat evantai de măsuri ce trebuie luate, mai cu seamă de femei, pentru a preveni și evita consecințele neplăcute ale unui comportament neadecvat în timpul vacanțelor estivale la mare.

Am spune, în primul rând, că orice concediu la mare, fie că intenționăm să fie mai lung, fie scurt, trebuie pregătit din vreme. Adică, trebuie să fim conștienți că marea, condițiile atmosferice de aici, cu soare torid, poate să dăuneze sănătății noastre, dacă nu sîntem pregătiți pentru ea. Dincolo de pregătirea vacanței la mare din punct de vedere vestimentar, de pildă, ne vom pregăti corpul, așa încît el să nu fie supus dintr-odată unui șoc prea puternic acțiunii razelor solare. Acest lucru se realizează simplu, prin efectuarea băilor de soare obișnuite la cel mai apropiat ștrand de lîngă domiciliul permanent, din orașul nostru sau din împrejurimile lui.

Odată ajunși pe litoral, este contraindicată efectuarea băilor de soare prelungi. Corpul trebuie să se acomodeze mai întîi, chiar dacă, printr-o pregătire prealabilă, sîntem bronzăți. Îl vom expune, așadar, treptat la acțiunea razelor fierbinți ale soarelui începînd cu băi care, în primele două-trei zile, să nu depășească durata de 10—15 minute. În caz contrar, riscăm să căpătăm arsuri, bășici pe piele, mîncărimi supărătoare. Pentru evitarea lor, ca o măsură de precauțiune, recomandăm ungerea pielii cu o cremă grasă și hidratantă; cei cu o piele foarte sensibilă se vor unge cu o cremă antisolară, ce se găsește în comerț și care are totodată proprietatea de a face corpul să fie mai rezistent, chiar la temperatura scăzută a apei, ca și cremele grase, dealtfel.

După timpul de 10—15 minute, cît este indicat să ne expunem la soare în primele zile, nu este obligatorie părăsirea plajei, putem rămîne încă pe nisipul cald, dar feriți sub un cort sau undeva la umbră; cu pielea expusă anterior acoperită, putem face plimbări prin apă, la malul ei; mai tîrziu, în schimb, după ce ne-am obișnuit cu apa, soarele și nisipul, vom face,

desigur, și talazoterapie, adică vom alerga prin apă și ne vom lupta cu valurile ca să absorbim, prin piele, mineralele din mare, ca să masăm natural epiderma și să „alertăm” singele, să-i dinamizăm mișcarea; după talazoterapie, nu este deloc contraindicat să ne tăvălim pe nisipul fierbinte și nici să ne acoperim cu el și să rămânem așa cîtva timp.

Există, cum o dovedește practica, viața, altele persoane care nu pot suporta soarele, deoarece acesta provoacă erupții pe epiderma lor, dar care, cu toate acestea, iubesc marea, vor să-și petreacă o parte din vacanță pe malurile ei. Acestor persoane, care suferă de fotodermatoză, le recomandăm să poarte veșminte subțiri, să se expună la soare numai pentru scurt timp, iar dacă constată că pielea le este iritată, chiar cu măsurile luate, să se adreseze medicului. Atît lor, cît și celorlalți iubitori ai mării, ai băilor de soare, le recomandăm însă să nu rămînă mereu culcați pe nisip, într-un singur loc, deoarece razele soarelui sînt foarte fierbinți, iar aerul aproape nemișcat; e bine, de aceea, să ne fixăm locul de plajă cît mai aproape de apă, unde există aerosoli naturali și adie continuu brizele. E indicat, de asemenea, să facem plimbări cît mai dese pe marginea plajei, cu picioarele în apă, pentru a realiza și un masaj natural.

Atragem atenția că unul dintre cele mai mari pericole care pot pîndi pe anumiți oameni ce se expun acțiunii îndelungate a razelor de soare este insolația. Ea poate fi locală sau generalizată, situație în care bolnavul are grețuri, vărsături, temperatură mare și chiar stări de delir. Uneori, insolația poate provoca hemoragii cerebrale. Pentru evitarea ei, este limpede că cele mai elementare măsuri de precauție vor fi suficiente. Ele se referă în primul rînd la durata de expunere a corpului la soare, la cunoașterea propriului nostru organism. Femeile, mai ales, trebuie să fie foarte prudente în perioada menopauzei, deoarece căldura excesivă, așa cum se știe, are acțiune congestivă, solicită puternic vasele și inima. Persoanele vîrstnice cu

tensiune arterială ridicată vor evita, de asemenea, să se expună îndelung la soare, întrucît pot căpăta repede insolație. Acestea — dar nu numai ele — vor trebui să consulte medicul înainte de a lua decizia să efectueze un concediu la mare.

Pentru ca o vacanță la mare să constituie o reușită deplină pentru fiecare dintre noi, pentru ca ea să ne revigoreze într-adevăr organismul, iar pe noi femeile să ne facă și mai frumoase, vom transcrie, în continuare, alte sfaturi și recomandări cu caracter general, menite să ne orienteze comportamentul în timpul sejurului la mare. Cum se va vedea, ele țin de domeniul unei cosmetici elementare, socotind că — în cartea aceasta — trebuie să facem recomandări și indicații valabile pentru întreaga masă de vilegiaturiști, nu numai pentru o anumită elită, bună cunoscătoare, dealtfel, a rigorilor și cerințelor cosmeticii moderne.

Așadar...

- cum nu toată lumea dispune de o apărare naturală eficientă a organismului prin melanină, este știut că femeile blonde și roșcate au mai puțini pigmenti care să le asigure protecția epidermei; în consecință, ele se vor expune cu multă atenție la soare și vor întrebuința creme antisolare;

- evitînd să stați ore întregi sub razele directe ale soarelui, e bine să vă procurați un cort subțire sau o umbrelă de soare sub care să vă adăpostiți;

- mișcați-vă cît mai mult, jucați-vă cu mingea, intrați în apă, canotați;

- beți suficiente lichide pe plajă și nu ocoliți sarea, care păstrează umiditatea corpului prin procentul de apă pe care îl reține;

- purtați pălării de plajă cu bor, confecționate din pînză sau pai;

- protejați-vă ochii purtînd ochelari fumurii care îndulcesc lumina, filtrînd-o prin lentilele lor, și împiedică înroșirea și iritarea pleoapelor;

- dacă aveți tenul normal, ungeți-l cu loțiuni, „apă în ulei”; dacă aveți un obraz uscat nu-l expuneți fără

să-l ungeți și să-l hrăniți cu o cremă grasă și hidratantă, iar dacă pielea vă este grasă nu mai este nevoie să folosiți nici o unsoare, fiindcă sebumul din piele este o grăsime naturală, protejînd tenul ca un ecran; pielea, transpirînd mereu, elimină și o cantitate de grăsimi, astfel că epiderma se normalizează odată cu rugozitățile, coșurile și alte imperfecțiuni ale ei, uscîndu-se la soare; apa sărată a mării, iodul și toate mineralele din ea o ajută, de asemenea;

● dacă aveți tenul gras și acneic, faceți măști de nămol, care conține în cantitate mare sulf și iod; de altfel, nici pe tenurile normale și uscate nu strică să se aplice o mască de nămol, pe nas, pe bărbie și între ochi; aceste măști sînt chiar recomandate zilnic pentru cei ce suferă de sinuzită;

● după ce masca se usucă bine la soare, trebuie să vă spălați pe obraz cu apa din lac (sau din mare) și apoi să vă clătiți bine cu apă dulce; imediat după aceea, e bine să întindeți pe obraz un strat subțire de cremă hidratantă sau — dacă tenul este uscat — o cremă grasă;

● nu este indicat să vă dați pe obraz cu fond de ten atunci cînd stați la soare și înotați; este mai sănătos să lăsați pielea să respire, să transpire, să fie în contact direct cu natura, cu soarele și marea; pentru a rămîne frumoase, desenați-vă gura și colorați-o cu rujuri luminoase și vii, subliniați-vă sprîncenele și ochii, desigur cu discreție;

● periați-vă bine părul, lăsați-l liber să-l bată vîntul, să se aerisească; faceți-i chiar o baie de nămol, ungîndu-l de la rădăcină pînă la capăt; spălați-l apoi în apa lacului Tekirghiol, care îl curăță ca un detergent, clătiți-l, în fine, cu apă dulce;

● cînd constatați că pielea vă este iritată din cauza soarelui și cînd aveți mîncărimi cauzate de apa mării, ungeți-vă cu soluția rezultată din amestecul compus din salicilat 2 gr, bicarbonat de sodiu 2 gr, apă fiartă 0,250 kg;

● în situațiile cînd constatați că aveți obrazul ars, aplicați pe el, acasă desigur, măști de iaurt, de mere rase, de cartofi cruzi rași sau felii de castraveți proaspeți; faceți comprese cu apă cu oțet sau cu ceai de sunătoare;

● tamponați-vă negii nedoriți cu cartof crud sau cu ulei de ricin;

● nu neglijați trupul; pentru aceasta, evitați spuma de baie detergentă care usucă pielea și-i îndepărtează sebumul; grăsimea sa naturală, care pe lângă faptul că-i protejează elasticitatea și netezimea, are și o funcție antibacterică; faceți cît mai multe dușuri în timpul verii imediat după întoarcerea de la plajă;

● este recomandabil ca, după baie, să ungeți epiderma cu untdelemn de măsline sau cu ulei din germe de porumb și cu diferite creme speciale de corp;

● băile de plante cu uleiul eteric pe care îl conțin întretin calitatea pielii; el are, de asemenea, și o anumită influență binefăcătoare asupra nervilor și a bunei dispoziții;

● cînd observați că pielea este iritată din cauza soarelui, faceți comprese cu ceai din frunză de cimbru, cu ceai de mușetel sau cu oțet; în ce privește oțetul, e preferabil cel de mere, care se găsește din abundență în comerț;

● petele care apar pe obraz sau pe trup trebuie frecate bine, de cîteva ori pe zi, cu pătrunjel proaspăt, apoi spălate cu o ceașcă de apă în care ați turnat o lingură de apă oxigenată; în farmacii sau în drogherii sînt de vînzare creme speciale împotriva petelor și a pistruiilor;

● pentru a preveni apariția pistruiilor, ungeți-vă cu o soluție de hidrochinonă care face ecran contra soarelui sau pudrați-vă cu o pudră în care ați presărat 1 gr de chinină;

● demachiați-vă seara cu lapte din comerț „Doina” sau Gerovital H3 dr. Aslan, ori cu ulei de migdale, de

măslina sau ulei de germene de porumb pentru tenurile uscate ;

- profitați de abundența piersicilor de la mare și faceți o cură alimentară ; mîncați-le bine spălate ; pentru întreținerea tenului, preparați-vă măști din pulpa lor, pe care le puteți alterna cu măștile din pepene galben și verde, măști din cireșe, coacăze, struguri și căpșuni ; ele sînt răcoritoare, ușor astringente și vitaminizează pielea ;

- dacă pielea dumneavoastră se bronzează greu din cauza lipsei pigmentilor, recurgeți la cremele Emulsia, Bronzol sau Litoral, care bronzează artificial pielea ; ele se aplică pe un tampon de vată la un interval de o oră ;

- în general, pentru tenul uscat se întrebuintează creme antisolare, iar pentru cel gras loțiuni ecran care au la bază o doză de alcool ; acestea nu sînt iritante și se pot șterge cu o soluție de sare de lămîie dizolvată în apă sau cu suc de lămîie ;

- rețetă pentru bronzat o piele uscată : permanganat de potasiu 1,5 gr, apă 6 ml, lanolină 15 gr, vaselină 135 gr.

O altă loțiune pentru bronzarea unui tegument gras : dihidroxiacetonă 5 gr, alcool (în concentrație de 35°) 200 ml. Se degresează întîi bine pielea prin spălare cu săpun și apoi se aplică aceste loțiuni de bronzat ;

- cînd intrați în mare, aveți grijă să protejați părul cu o cască de cauciuc, deoarece sarea din apa de mare atacă părul, uscîndu-l și făcîndu-l friabil ; pe de altă parte, soarele îl usucă și el împreună cu vîntul și cu pulberea de nisip din aer ;

- pentru protecția părului uscat este recomandabil ca el să fie bine periat înainte de a pleca la plajă, cu o perie îmbibată în ulei de măsline ; acesta îndeplinește rolul de film protector și chiar dacă părul se udă cu apă de mare nu este atacat în structura lui, parte din ulei plerzîndu-se în apă și dîndu-i toluși elasticitate și rezistență firului ; la sfîrșitul plajei, părul va fi clătît cu apă dulce și va fi șters cu un prosop ori va fi lăsat să

se usuce singur, fără a mai fi expus la acțiunea razelor solare.

În timpul vacanțelor petrecute la mare, alături de grija pe care o acordăm tenului, pielii, în general, o atenție corespunzătoare o vom acorda îmbrăcăminteii și alimentației.

Îmbrăcăminteaa va fi adecvată sezonului cald. Vom lua cu noi costume, rochii, bluze și pantofi care să nu ne împiedice în nici un chip mișcările și nici să nu stînjenească pătrunderea razelor solare. Pe plajă vom fi îmbrăcați cu costumele de baie obișnuite, care se găsesc în comerț. Vom avea grijă însă, pe cît este posibil, să evităm costumația de baie confecționată din materiale sintetice. Culoarea costumelor de plajă poate fi cît mai variată și atrăgătoare. Este bine însă ca atunci cînd alegem din magazine șorturile sau slipurile pentru plajă să ținem seama de culoarea care se asortează cel mai mult cu culoarea pielii noastre și, desigur, cu gusturile noastre. Atît femeile cît și bărbații vor avea, se înțelege, mai multe costume de baie, pe care le vor îmbrăca alternativ.

Ținuta de seară, la mare, îngăduie fiecărui vilegiaturist să fie cît mai comod îmbrăcat și, în același timp, cît mai cochet sau elegant. Extravaganța vestimentară acuză însă prostul gust în alegere, dar asta nu înseamnă că trebuie să fim adepții unor principii pledînd pentru sobrietate exacerbată. Dimpotrivă, ne vom îmbrăca fie cu rochii lungi, fie cu fuste scurte, fie cu pantaloni, în funcție de preferințele personale.

Atragem atenția asupra modului în care ne prezentăm la masă, în cantine și în restaurante. Indolența nu trebuie să-și spună cuvîntul în asemenea împrejurări, prin atitudinea noastră de a intra în aceste localuri în ținuta de pe plajă. Trebuie să avem mereu în vedere că masa pe care o luăm în localuri publice constituie un act la care, alături de noi, participă o mulțime de alți oameni pe care nu trebuie să-i incomodăm în nici un fel.

În timpul sejurului nostru estival la mare vom acorda o importanță cuvenită alimentației. Ea trebuie să di-

tere substanțial de alimentația de la munte din timpul sezonului friguros, de exemplu. Se știe că marea căldură din timpul verii contribuie la evaporarea rapidă a apei din organism, prin transpirație. Zilnic pierdem o foarte mare cantitate din apa existentă în organismul nostru, de aceea trebuie să o înlocuim. Cum? Prin consumarea unor lichide: apă obișnuită, apă minerală, sucuri de fructe sau de legume. Ele nu vor fi însă băute reci și nici pe nerăsuflăte, deoarece corpul ne este încălzit și, din această cauză, băuturile exagerat de reci pot provoca diferite deranjamente gastrice.

În ce privește hrana consumată, vom ține seama de existența verdeturilor, a zarzavaturilor și a fructelor pe întreg litoralul. În consecință, vom prepara o hrană ușor digerabilă, mâncăruri care să nu fie gătite cu sosuri, vom evita condimentele, grăsimile, tocăturile. Din hrana zilnică nu va lipsi — se înțelege — peștele, care este un aliment bogat în iod și în acizi grași. Carnea consumată — de vită sau de porc — trebuie să fie mereu proaspătă, friptă la grătar sau fiartă. Ea va fi asortată cu multe legume ce se găsesc din abundență în sezonul estival: mazăre, fasole verde, cartofi, carote, spanac, varză. Vom evita conservele și salamurile, care, chiar în condițiile când sînt proaspete, sînt grele la stomac, balonează și pot produce — prin consumarea lor repetată și îndelungată — deranjamente. Vom folosi, în schimb, compoturile și prăjiturile făcute din fructe. Vom renunța, de asemenea, pe cît este posibil, la pasteale făinoase care îngrașă.

Consumul alcoolurilor este o practică din capul locului contraindicată nu numai la mare, ci și în alte împrejurări. Trebuie, de aceea, să luăm atitudine împotriva acelor care în concediul lor anual se dedau la un consum excesiv de băuturi alcoolice sau care fumează exagerat de mult.

Călătoria cu automobilul



În zilele noastre, excursiile mai lungi sau mai scurte cu automobilul au devenit modă. Automobile de cele mai diferite tipuri brăzdează șoselele, uneori cu viteze amețitoare, purtându-și pasagerii către locurile de odihnă și recreere. Călătoria cu asemenea mijloace de

transport este comodă și economică. De aceea, omul modern aproape că nu mai concepe viața și mai ales vacanța fără automobil. E și firesc, dealtfel, să fie așa, întrucît deplasarea este rapidă, iar vilegiaturistii pot cuprinde, pot vedea și cerceta, într-un timp record, zone geografice cît mai întinse, monumente și opere de artă variate, situate la mare distanță între ele. Turismul contemporan profită din plin de avantajele pe care le oferă călătoria cu mijloacele de transport rapide, ca autoturismele, autocarele, trenurile, avioanele, vapoarele. Profită, în aceeași măsură, excursioniștii care vor să vadă cît mai mult și cît mai multe.

Pentru reușita excursiilor cu automobilul este absolut necesar să fie respectate cîteva reguli cu caracter general, cîteva recomandări pe care le repetă mereu specialiștii și care, ca un preambul, la un capitol dedicat cosmeticii, într-o carte de cosmetică, e bine să fie totuși amintite...

Starea tehnică a mașinii și dispoziția fizică și psihică a celui care conduce automobilul sînt condiții primordiale ale oricărei călătorii pe... patru roți. Verificarea tehnică a mașinii, înaintea plecării în excursie, este absolut obligatorie. Numai inconștienții pleacă în călătorii fără siguranța deplină privind buna funcționare a mașinii personale, punîndu-și, astfel, în pericol propria viață, precum și a însoțitorilor lor. Numai iresponsabilii gonesc nebunește prin localități ori se abat frecvent de la regulile de circulație, sfidînd buna cuviință și pe ceilalți conducători auto. Ei sînt, de fapt, mai de vreme sau mai tîrziu, victimele propriei lor nesăbuinte. Aceștia dau dovadă că atunci cînd se află la volan au un sistem nervos deficitar. Ei contravin flagrant unei conduite corecte, unor cerințe imperioase conform cărora nimeni nu are voie să urce la volan cînd starea lui psihică nu este cea normală, cînd sistemul nervos este surșcitat, cînd oboseala grea sau veselia cauzată de alcool poate avea consecințe catastrofale pentru conducători și pentru însoțitorii lui.

Dincolo însă de obligativitatea funcționării ireproșabile a autovehiculului, dincolo de obligativitatea de a nu conduce niciodată când simțim că sîntem prea oboșiți, de a avea puterea să nu urcăm la volan dacă am pus cea mai mică picătură de alcool în gură, e bine să știm că există și alte alîtea cauze care pot determina nereușita unei excursii automobilistice. Unele dintre ele țin și de domeniul cosmeticii ori au numai o anumită legătură cu ea...

Exercițiul șofatului solicită un efort de atenție maxim, cu un consum nervos mare, dar — din cauza poziției pe care o avem în mașină — cu nici un efort muscular. Poziția pe care sîntem obligați să o avem cînd ne aflăm la volan sau lîngă șofer, prin lipsă de mișcare, contribuie la o încetinire evidentă a circulației sanguine. De aceea, la drumuri lungi, mai ales, spre locurile de petrecere a vacanței este recomandabil popasul, pentru odihna șoferului, pentru destinderea lui și a însoțitorilor lui. Răgazul acesta, pauza în conducere nu va fi destinată unui moment de rapaus total. Dimpotrivă, acest timp va fi consacrat mișcărilor active constînd din exerciții de gimnastică sau jocuri cu mingea. Copiii care își însoțesc părinții pot să sară coarda, dacă o au la îndemînă.

Orice călătorie cu automobilul presupune, în principiu, convingerea celui care o face că oboseala și nesomnul prealabil pot să aibă consecințe dintre cele mai tragice. La fel, stările gripale, tulburările de vedere, insuficiența cardiacă, tulburările digestive etc. În ce privește tulburările digestive, ele pot apare chiar pe parcursul călătoriei, ca urmare a consumului exagerat de alimente, a unui stomac prea încărcat cu preparate din varză, fasole, mazăre, carne de porc grasă etc. Desigur, este contraindicat să se plece la drum cu un stomac gol pentru că există riscul real de a suferi amețeli din cauza foamei și, ca urmare, mai ales dacă nu dispunem de provizii pentru potolirea foamei, se pot produce chiar accidente cauzate de asemenea amețeli.

Se întâmplă nenumărate situații când cei care călătoresc cu automobilele sau cu avionul să sufere de kinetoză, adică de rău de automobil sau de avion. În aceste cazuri — datorită unor tulburări de echilibru cu originea în urechea dreaptă — cei care se manifestă ca atare au fața palidă, o salivație abundentă și vărsături. Pentru a combate kinetoză, chiar dacă nu pentru totdeauna și cu certitudine absolută, recomandăm efectuarea unor exerciții de gimnastică la sol înaintea pornirii în cursă, dar și la opririle din timpul călătoriei, care vor trebui să fie mai dese, iar rulajul, în special la curbe, va fi mult încetinit.

Drumurile lungi cu automobilul trebuie să constituie o problemă mereu în atenția femeilor care se află în perioada ciclului menstrual. Acestea vor evita, pe cât este posibil, deplasările lungi, le vor amîna. Dacă, totuși, pornesc în călătorie, vor avea cu ele întotdeauna trusa personală cu eventualele calmante și cu toate cele necesare în asemenea împrejurări.

În fine, o altă recomandare pentru buna reușită a excursiei cu automobilul este cea care se referă la „climatul” care domnește în mașină pe tot parcursul drumului. O atmosferă de tensiune, întreținută ori favorizată cel mai adesea de companionii șoferului, poate distra concentrarea acestuia, îl poate enerva. De aceea, o glumă spusă din cînd în cînd va avea efectul unui tonic menit să creeze o atmosferă plăcută, de veselie și destindere a grupului aflat în automobil.

Dar, care sînt, alături de asemenea recomandări cu caracter general, sfaturile cosmeticienei? Care va fi ținuta noastră (mai ales a femeilor) în timpul excursiilor? Cum ne vom îmbrăca? Cum ne vom aranja coafura? Cum ne vom îngriji tenul și cum vom folosi fardul? Iată numai cîteva întrebări cărora le vom răspunde mai jos, precizînd însă că vom răspunde, totodată, și altor întrebări neformulate aici. Recomandările noastre vor îmbrăca, așa cum am procedat adesea și pînă acum, formula succintă, lipsită de o regie sofisticată în exprimare.

Cochetăria, cum se știe, este, prin excelență, un apaj al femeilor. Așadar : îmbrăcați-vă frumos și cochet în călătoriile cu automobilul. Fie că plecați în vacanță în sezonul călduros, fie în cel friguros, vă veți acorda îmbrăcămintea cu anotimpul. La drum este indicată purtarea pantalonilor, fie iarnă, fie vară. Desigur, materialul din care sînt confecționați pantalonii va fi în funcție de anotimp. Toamna, iarna și primăvara, nu evitați să îmbrăcați ciorapii sau șosetele. O atenție corespunzătoare veți acorda sutienului, care este recomandabil să fie purtat în permanență. Veți avea grijă însă ca el să nu aibă bretele nici prea lungi, nici prea scurte.

Încălțăminte, în automobil, la fel ca veșmintele, va fi lejeră și în funcție de anotimp. Sînt recomandate, vara, sandalele de diferite tipuri, mai puțin cele cu tocul înalt, deoarece — în timpul drumurilor lungi — la popasuri, vă veți simți mai bine cu pantofii cu toc plat.

În ceea ce privește coafura e bine să evitați buclele sofisticate, complicațiile de postîșe sau peruci pe sub care pielea capului transpiră din lipsă de aer. La drum, o coafură lejeră, sportivă, sau un păr strîns în coc sub o basma cochetă și frumos colorată sînt mult mai potrivite. Peruca o puteți purta seara cînd mergeți la un restaurant sau la un bar, dacă nu aveți o coafură potrivită.

În orice caz, cu o zi înainte de plecare, aveți grijă ca părul să fie spălat și decolorat (dacă obișnuiți) și bine periat, mai ales dacă aveți un păr gras. Asta pentru că nimic nu este mai dezagreabil decît mirosul de sebum pe care îl lasă un păr neîngrijit. Or, în mașină, spațiul fiind restrîns, este deosebit de plăcut să ai în jur oameni curați și îngrijiiți, care răspîndesc un parfum discret și de bună calitate. De aceea, pentru drum, alegeți o colonie pe bază de flori, întrucît aceasta înviorează atmosfera din jur. Nu uitați niciodată deodorantul.

Dacă din întâmplare nu l-ați luat și vă aflați departe de oraș, recomandăm să vă tamponați subsuorile cu o vată umedă peste care ați presărat puțin bicarbonat sau alcool.

Tenul și fardul

Cel puțin o dată pe lună e bine să deprindeți obiceiul de a vă curăța obrazul de impurități și de stratul de celule moarte; o veți face acasă sau la un atelier cosmetic. Este de preferat, totuși, să solicitați sfatul specialistei, care va ști cel mai bine ce anume se potrivește pentru ca tenul dumneavoastră să fie proaspăt și îngrijit nu numai înainte de plecare, dar chiar în timpul călătoriei. Ea vă va spune cu siguranță următoarele:

- fardați-vă discret, dar luminos, cu farduri fluide, transparente, deoarece, la lumina zilei, totul se vede, încît excesul de fard face să pară obrazul o mască neplăcută, nenaturală;

- fondul de ten trebuie să fie subțire dispus într-un strat abia vizibil cu o nuanță-două mai închis decît culoarea obrazului, în timp ce pudra trebuie să fie cu o nuanță mai deschisă decît fondul de ten. Preferați pudra transparentă;

- atunci cînd nu întrebuințați nici un fond de ten, pudra va fi cu o nuanță-două mai închisă decît culoarea obrazului;

- stratul de pudră este indicat să fie foarte subțire, pentru a nu se acoperi strălucirea sănătoasă a pielii, care dă o notă de tinerețe și prospețime;

- evitați să adăugați fard peste fard;

- nu uitați că seara, după drum, oricît de obosite ați fi, trebuie să vă demachiați înainte de culcare; chiar cînd vă aflați în camping sau la hotel, este absolut necesară această operație, la care veți recurge — în situația cînd nu dispuneți de o soluție pentru șters — la orice fel de grăsime: untdelemn, unt, untură ori smînă.

Pentru ca să avem o înfățișare plăcută în timpul excursiilor trebuie să acordăm atenția cuvenită și altor părți ale organismului nostru, aflate în permanență sub ochii companionilor de drum. Astfel, gura, ochii, urechile, gâtul, miinile și sprâncenele vor intra — toate — sub supravegherea noastră, chiar mai înainte de a pleca în călătorie. Atît femeile cît și bărbații se vor îngriji de ele. Femeile însă, fără îndoială, vor fi mai preocupate de înfățișarea lor. Pentru ele, așadar, cîteva alte recomandări folositoare.

Expresivitatea ochilor, culoarea și luminozitatea lor constituie elemente care dau farmec de necontestat chipului feminin. Ochii sînt extrem de sensibili la praf și oboresc dacă în fața lor se întinde mereu un peisaj monoton. De obicei, însă, călătoria cu automobilul oferă peisaje dintre cele mai variate.

Ochii trebuie îngrijiți cu multă atenție. De aceea, chiar în excursii se recomandă să purtăm cu noi, eventual în trusa medicală, păhărelul de ochi pentru băi cu infuzie de mușețel sau de albăstrele. Igienii ochilor li se asociază și îngrijirile din sfera cosmeticii. Între altele, e bine să cunoaștem că sprîncenele țepoase nu trebuie lăsate să crească; ele vor fi epilate cu penseta, la fel cum vom proceda și cu firele de păr dintre sprîncene. Conturul lor va fi desenat cu o culoare discretă (maronul e mai puțin violent decît negrul cărbune). Smulgerea totală a sprîncenelor este neindicată, iar desenarea conturului lor (după aceea) cu creionul dau o înfățișare nefirească, de clown. Feriți-vă, deci, de exagerări în preocupările dumneavoastră, necesare, de a vă îngriji ochii, sprîncenele și genele. Frumusețea cea mai pură este frumusețea naturală, iar dacă dorim să-i adăugăm ceva, apoi să știm să o facem cu discreția cuvenită, nu exagerînd.

Gura — și în voiajele cu automobilul — va trebui să fie frumos conturată cu un creion dermatograf moale de culoare roșie sau cu o pensulă cu fire mai aspre. Rujul e bine să fie luminos și în armonie cu culoarea tenului și a îmbrăcămintel. Un ruj gros aplicat pe buze acu-

ză bunul simț și măsura, ca și dinții cariați, pătați de nicotină sau încărcați de tartru.

Urechile femeilor sînt veritabile bijuterii cînd sînt perfecte de la natură. Curățenia lor e o chestiune asupra căreia ar fi superfluu să insistăm. Dar înfrumusețarea lor este necesară mai ales la o parte (cea mai mare!) a femeilor. Cum? Prin împodobirea lor cu clipsuri colorate, alese cu gust și în ton cu îmbrăcămintea și tenul.

Gitul nu trebuie, nici el, vreodată neglijat. Spălarea, curățirea și pudrarea lui (la fel ca tenul) constituie o obligație elementară, o obișnuință cotidiană.

Mîinile — aceste adevărate „podoabe harnice” atît de solicitate — adaugă grației feminine de ansamblu un plus de personalitate, atunci cînd sînt îngrijite. Or, care este perioada din an, dacă nu vacanța, cînd majoritatea femeilor muncitoare au vreme, totuși, să se îngrijească de propriile mîini? Pentru orele voiajelor turistice cu automobilul ele trebuie pregătite. Manichiurista va ști, dacă vom apela la ea, să le facă cît mai frumoase, mai ales prin îngrijirea pe care o va da unghiilor. Odată cu manechiura, însă, vă recomandăm să zăboviți și la pedichiură. Aceasta, cu atît mai mult, chiar dacă călătoriți cu mașina, picioarele vă sînt solicitate în excursiile de la locul de popas, în vizita la muzee, în promenadele prin magazine etc.

O călătorie cu automobilul, această „casă pe roți”, cum le place unora să-l numească cu o metaforă mai mult sau mai puțin reușită, nu trebuie să fie făcută nicio dată cu gîndul că, în automobil, poți avea o înfățișare neglijată. Dimpotrivă! Automobilul fiind o componentă a civilizației contemporane, o dovadă a bunei stări materiale, este absolut necesară o preocupare permanentă a tuturor oamenilor, bărbați ori femei, pentru ținuta lor estetică.

În consecință, dacă vom ține seama chiar numai de cele cîteva sfaturi formulate mai sus, ne vom simți bine atît noi, cît și membrii familiei noastre ori prietenii împreună cu care călătorim.

Călătoria cu trenul

În competiție cu alte mijloace de transport moderne — automobil, avion, vapor — trenul n-a fost încă înfrânt în cea mai mare parte a lumii. El își menține locul fruntaș datorită mării sale capacități de încărcare și a rapidității de deplasare. Excursioniștii îl preferă pentru comoditatea călătoriei pe care o oferă, pentru siguranța ei, căci — ori ce s-ar spune — din 1841, când englezul Thomas Cook a inițiat epoca excursiilor colective cu trenul și pînă în zilele noastre, accidentele pe căile ferate deși multe, nu le-au depășit pe cele de avion sau automobil, cu toate că acestea din urmă au început să transporte pasageri mult mai tîrziu. În ce privește rapiditatea, este suficient dacă ne gîndim că trenurile din Japonia ating viteze ce depășesc 200 de kilometri la oră. Așa încît este explicabil interesul constant pentru acest mijloc de locomoție, intens, care cu siguranță nu va fi eliminat multă vreme de aici încolo. Așa stînd lucrurile, ce recomandări, ce sfaturi poate da cosmeticiana pentru o bună reușită a călătoriilor din vacanță cu trenul? Trebuie precizat că recomandările vizînd domeniul strict al cosmeticii sînt minime, întrucît ele sînt valabile și pentru alte ipostaze ale călătoriilor, cu automobilul, pe jos, cu avionul, cu trenul. Vom formula, de aceea, principalele recomandări cu caracter general valabil, dar care, nerespectate, influențează negativ buna dispoziție, ținuta vestimentară a călătorului, chipul și înfățișarea sa, aspecte de care trebuie nemijlocit să ținem seama. Ca să luăm un exemplu, vom spune că dacă o femeie sau un bărbat pleacă la drum într-un voiaj cu trenul, încărcat de bagaje, povara acestora se va reflec-

ta pe chipul călătorului ; acesta va fi congestionat, mersul purtătorului de bagaje se va resimți din cauza greutății, urcarea și coborîrea valizelor în sau din tren va produce transpirație, un ritm al respirației precipitat. Or acestea, toate, intră în sfera de interes a cosmeticelei. Sfaturile ei sînt necesare, așadar, și pentru cei care călătoresc cu trenul și au ambiția să fie proaspeți, frumoși, să se simtă bine, să nu-și transforme voiajul într-un veritabil calvar.

Iată de ce :

- în călătoriile scurte sau lungi prin țară cu trenul se cere o grijă deosebită în ceea ce privește programarea itinerarului ;

- este necesar să vă interesați din timp de biletele de tren, să le rețineți cu mult înainte de plecare ; de asemenea, încă din timp, rezervați-vă locuri la hotelurile unde veți poposi ;

- în cazul cînd mergeți la rude sau la prieteni, telefonați sau telegrafiați din timp, altfel riscați să nu-i găsiți acasă ;

- este foarte greu să vă hotărîți la ce anume trebuie să renunțați pentru a avea un minimum de bagaje și să stabiliți ce este absolut strict necesar ; totuși, odată decisi, nu trebuie să uitați că ați putea fi surprinși de schimbările vremii, așa încît dintre bagaje nu trebuie să lipsească mantaua de ploaie, umbrela, ochelarii de soare, basca sau pălăriuța de soare ;

- evitați să plecați la drum cu un singur geamantan greu ; este de preferat să aveți două valize cu o greutate egală, deoarece, în felul acesta, se realizează un anumit echilibru, iar organismul e mai puțin solicitat ;

- este total contraindicat ca femeile să ridice singure bagajul în plasă, întrucît există riscul unei deplasări de rinichi, a unei hernii sau se poate porni o hemoragie ;

- oricît de grăbiți ați fi, nu vă urcați din mersul trenului ; prezentați-vă la gară cu mult înaintea plecării acestuia ;

● îngrijiți-vă dantura și stomacul, căci o respirație neplăcută este greu de suportat într-un spațiu restrîns; evitați, deci, să consumați ceapă și usturoi cînd plecați cu trenul la drum; în același timp, acordați mare atenție parfumului întrebuintat; unul de proastă calitate și folosit din abundență va produce un miros de nesuportat, ca și cel provocat de ceapă ori usturoi;

● întrucît în zilele noastre aproape toate trenurile sînt curate și elegante, puteți porni la drum bine îmbrăcate; desigur, ținuta cea mai potrivită este cea sportivă sau cea clasică: taier, pantalon, fustă și bluză, pulover, jachetă, în funcție de sezon și locul unde urmează să vă petreceți concediul — munte sau mare;

● dacă luați masa în compartiment, nu ocupați numai pentru dumneavoastră măsuta pliantă; cedați-o și celorlalți;

● dacă simțiți nevoia de o țigară, nu v-o refuzați, dar aveți grijă să o fumați pe culoar;

● nu este elegant să vă scoateți încălțăminte într-un compartiment obișnuit. Rezervați-vă plăcerea într-un vagon-lit;

● dacă vă supăra tusea, ieșiți pe culoar sau tușiți doar în batistă; o bucătică de zahăr cu puțină apă o calmează în lipsa pastilelor speciale;

● în privința ținutei estetice, este de prisos să repetăm că obrazul este cartea de vizită a fiecărei femei; respectați-l și îngrijiți-l cît mai atent, căci tenul este certitudinea frumuseții; el întregește și valorifică trăsăturile obrazului; de aceea nu-l neglijați; curățați-l, hrăniți-l și tonificați-i celulele și fibrele musculare, nu-l lăsați să se deshidrateze, nu-l supuneți la acțiunile nocive ale agenților naturali, fără să-l înarmați cu hrană și rezistență;

● feriți-vă de obișnuința de a atinge obrazul în orice moment; mîinile trebuie mereu spălate și dezinfectate;

● ca în toate călătoriile, obrazul nu trebuie să fie încărcat inutil de fard; deci, moderație la pudră, fond de ten, la sprîncene și gură; evitați stridentă culorilor la ochi sau în obraz, dozați rimelul și sublinierile groase

ale ochilor ; în compartiment distanțele sînt mici, în lumina soarelui un obraz prea fardat pierde din prospețime și frumusețe ;

● o coafură suplă, cochetă, fără supradimensionări, fără postişe sau perucă este elegantă și comodă pentru călătoria cu trenul.

La aceste recomandări adăugăm alte cîteva, valabile atît după călătoria pe C.F.R., cît și după cea pe liniile ferate din alte țări :

● crema pentru hrănit protejează tenul de acțiunea vîntului și de deshidratare ;

● demachiantul îndepărtează praful și impuritățile depuse pe obraz, iar pudra matizează obrazul ;

● cînd întrebuințați fond de ten fluid, care de fapt este ca o pudră lichidă, puteți renunța la pudra praf ;

● la drum este mai comodă o pudră compactă, dar ea nu trebuie să fie prea închisă la culoare, deoarece, în contact cu transpirația, determină apariția unor pete pe obraz ;

● oricît ați fi de obosite, după o călătorie cu trenul nu vă culcați fără să scoateți fardul cu un demachiant sau cu orice altă grăsime ;

● ori de cîte ori aveți ocazia umeziți tenul în timpul zilei, pentru a-l feri de deshidratarea pe care soarele și căldura o provoacă, vara ;

● din trusa dumneavoastră să nu lipsească ustensiile de manichiură și penseta, pentru a îndepărta la timp firele de păr rebele din barbă și de la sprîncene.

Călătoria cu avionul

Dintre toate mijloacele de deplasare, avionul asigură călătoria cea mai rapidă. Cu ajutorul lui, distanțele cele mai lungi sînt străbătute într-un timp record, așa încît — astăzi — avioanele aduc turismului servicii imense.

Din punct de vedere cosmetic, călătoria cu avionul urmează aceleași reguli generale, valabile și atunci cînd plecăm în vacanță cu trenul, cu automobilul sau cu vaporul. Atragem însă atenția doar asupra cîtorva chestiuni care interesează în primul rînd pe femei.

Spre deosebire de situațiile de voiaj din tren și automobil, în avion prezența prafului este exclusă. Condițiile de aerisire în navele zburătoare sînt altele, întrucît transpirația apare mai cu seamă datorită emoțiilor. Așa încît tenul poate fi păstrat mereu proaspăt, fardul de pe obraz se menține normal multă vreme, iar îmbrăcămintea poate fi — și ea — păstrată aproape intactă.

Desigur, chiar în asemenea condiții de călătorie, este bine să ne fardăm cu mult gust, să nu întrebuițăm, pentru buze, de exemplu, decît rujurile care se asortează cu culoarea tenului și a îmbrăcămintei. Vom avea, și în asemenea ipostaze, la îndemînă trusa de cosmetică personală, pentru a o folosi mai ales în momentul cînd călătoria se apropie de sfîrșit.

Pentru a ne simți bine în timpul unei călătorii cu avionul, este necesar să ne pregătim din vreme și din punct de vedere cosmetic.

Vom avea grijă să nu plecăm la drum fără un obraz strălucitor și proaspăt. De aceea, cu cîteva zile înainte de decolare, ne vom prezenta la un atelier de cosme-

tică pentru o baie de aburi sau o mască reconfortantă. În nici un caz, nu e indicat să pornim de acasă cu un obraz plin de coșuri, de puncte negre sau încărcat de celule moarte sau de scuame; el va trebui, de aceea, bine hrănit și înprospătat cu creme nutritive și tonice.

Părul va trebui să-l avem, de asemenea, curat, frumos colorat, periat și coafat în funcție de trăsăturile noastre personale și de modă.

Măinile și picioarele vor fi îngrijite astfel încât — în avion — să fie impecabile din acest punct de vedere; ele vor fi curățate — la un atelier de specialitate sau acasă — de orice fel de pielețe, iar unghiile vor fi colorate cu un lac colorat mai viu sau mai pal.

Ochii și pleoapele vor fi colorate cu discreție, lăsând să se impună privitorilor sau partenerilor noștri de dialog din avion prin strălucirea și vioiciunea lor naturală.

În fine, am mai adăuga recomandarea că — la fel ca în orice călătorie — o mare atenție va trebui să acordăm alimentelor din care ne preparăm hrana pentru drum sau hrana pe care o mâncăm înainte de plecare. Ele trebuie să fie proaspete, ușor digerabile. Cantitatea de hrană pe care o vom mânca acasă, înainte de plecare, sau în timpul zborului va fi ponderată, deoarece, altfel, având un stomac prea încărcat, riscăm să avem dureri abdominale, care vor fi ușor „citite” pe chipul nostru.

Călătoria pe mare cu vaporul

Călătoria pe mare are un farmec deosebit pentru toți oamenii ce nu suferă de rău de mare. Ea prilejuește petrecerea plăcută a unor momente în care ne putem bucura din plin de aerosoli, de atmosfera încărcată cu săruri minerale degajată de valurile înspumate, de goana continuă a apelor mării.

Spuma mării are influență binefăcătoare asupra obrazului, ca și brizele de zi și de seară; ele pot fi considerate adevărate sprayuri naturale, bogate în iod, fosfor sau diferite minerale. Totuși, tenul — în timpul călătoriei pe mare — trebuie protejat de vânt sau de căldură cu o cremă grasă, care are menirea să-i dea o mai mare rezistență, să-i atenueze crispările pe care i le provoacă, de obicei, curentul.

Coafura nu rezistă la umezeala de pe vapor, la vânt și la curenții uscați pe mare. Este inutil, deci, să vă manifestați dorința de a avea o coafură impecabilă. Dealtfel, nici nu e indicat acest lucru. Dimpotrivă, părul trebuie lăsat liber, în bătaia vântului, să respire.

Îmbrăcămintea, pe vapor, va fi în funcție de starea vremii. Când soarele arde torid, ne vom îmbrăca sumar și vom face plajă. Seara, la masă sau la bar, vom putea îmbrăca o rochie lungă sau pantaloni. În această situație, desigur că și fardul va fi mai îngrijit, mai artistic, în armonie cu toaleta, cu ochii, cu turbanul sau cu peruca pe care, eventual o vom purta, seara, pe cap.

Bibliografie

Benjamin Gayelord Hauser

— „Mangez pour être belles”.
Libr. Arthème Fayard, 1937,
Paris.

Flash Marabout

— „Les médecines naturelles”.
Collection Flash Marabout,
Vervier (Belgique), 1976.

Corneliu Constantinescu

— „Plantele medicinale în apără-
rea sănătății”. Recoop, 1975,
București.

Depanscheg B.

— „Pregătirea călătoriilor cu
automobilul”, Editura Tehni-
că, București, 1971.

Jacques Pinset et Ivonnes
Deslandres

— „Histoire de soins de beauté”,
Presses Universitaires de
France, 1960, Paris.

Dr. Mihai Neagu-Basarab

— „Medicina de voiaj”, Editura
pentru Turism, 1974, Bucu-
rești.

Flash Marabout

— „En beauté par temps froid”,
Vervier (Belgique) Editions
Gérard & Co., 1964.

Revue „Votre Beauté”

— Société Editions Modernes Pa-
risiennes 1977 și 1978, Paris.

Wells F. V. London, Irwin
I. Lubowe M. D.

— „Cosmetics and the skin”, Me-
dical College, Reinhold Pu-
blishing Corporation New
York, Chopman & Hall Ltd.
London, 1964.

Flash Marabout

— Deux fois vingt ans, Editions
Verviers (Belgique), 1969.

Cuprins

PREFATA	5
Cîteva noţiuni generale de cosmetică	9
PIELEA	13
Culoarea pielii	15
Glandele endocrine	16
Anexele pielii : părul şi unghiile	18
TENUL	21
Tenul normal	23
Tenul uscat	23
Tenul gras	26
Acneea juvenilă	26
Tenul mixt	29
Tenul senil	29
Pistruii sau efelidele	30
Aluniţele	32
Negii	32
Ridurile	33
MAŞTI COSMETICE	36
Cîteva sfaturi de reîntinerire	45
Peelingul cosmetic	47
Peelingul chirurgical	48
Operaţii estetice	48
OCHII	51
Cearcănele	53
Demachierea ochilor şi a pleoapelor	54
GURA	56
Dinţi	58

GITUL	61
BUSTUL	66
PARUL	68
Ingrijirea părului	72
Părul uscat	73
Părul gras	75
Părul de prisos	76
Tupeurile	77
MIINILE	78
Unghiile	80
Manichiura	81
PICIOARELE	83
CELULITA	86
MACHIAJUL	88
Machiajul de zi	89
Machiajul în 10 minute	92
Machiajul și ochelarii	93
Cum se demachiază un obraz	95
Masajul	97
Tehnica machiajului	99
O relație în general neglijată — alimentația și machiajul	100
PLANTELE IN AJUTORUL SANATAȚII ȘI FRUMUSEȚII . .	104
GIMNASTICA, MIJLOC DE INTREȚINERE A SANATAȚII ȘI FRUMUSEȚII	110
ADOLESCENȚA	113
FEMEIA DUPA 40 DE ANI	117
CORECTURI ALE FORMEI OBRAZULUI PRIN COAFURA, PENTRU BARBAȚI	124
COSMETICA ȘI TURISM	127
CONSIDERAȚII GENERALE	129
AGENȚII FIZICI EXTERNI	131
DRUMETIA	138

VACANȚA LA MARE	144
CALATORIA CU AUTOMOBILUL	154
Tenul și fardul	159
CALATORIA CU TRENUL	162
CALATORIA CU AVIONUL	166
CALATORIA PE MARE CU VAPORUL	168
BIBLIOGRAFIE	169

Lei 6,50

EDITURA SPORT-TURISM